vhs Volkshochschulen Landsberg am Lech und Kaufering

Programmheft Frühjahr 24

Für dich, für mich, für alle!

Volkshochschulen
Landsberg am Lech
und Kaufering

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

wir freuen uns, Ihnen das neue Programm der Volkshochschulen Landsberg am Lech und Kaufering zu präsentieren. Die Volkshochschule ist eine der treibenden Kräfte für Bildung, Vernetzung und Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft.

Doris Baumgartl

Thomas Salzberger

Volkshochschulen sind aber nicht nur Bildungseinrichtungen, sondern auch lebendige Zentren: Sie greifen aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen wie Digitalisierung auf und machen Ihnen dieses Wissen leicht zugänglich. Gleichzeitig stärken sie durch das Zusammenbringen von Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Lebensweisen das interkulturelle Miteinander. Das neue Programm reflektiert diesen wichtigen Aspekt mit dem Schwerpunktthema „Vernetzt“. Veranstaltungen, die die soziale und digitale Vernetzung in den Fokus stellen, sind entsprechend gekennzeichnet.
Zusammengehörigkeitsgefühl kennt keine Grenzen. Deshalb werden im Jahr der Europawahl neue Sprachen ins Programm aufgenommen. Denn Sprachkenntnisse öffnen Türen, bauen Brücken und fördern das gemeinsame Verständnis innerhalb Europas.
Eine besondere Auszeichnung ist die Anerkennung unserer Volkshochschulen als Stützpunkte für Verbraucherbildung. Dies unterstreicht die Qualität der vhs-Arbeit und ermöglicht es, ein noch breiteres Spektrum an Wissen und Informationen für Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, bereitzustellen.

Wir möchten allen, die an der Gestaltung dieses vielfältigen Programms beteiligt waren, unseren herzlichen Dank aussprechen. Ihr Engagement und Ihre Ideen haben dazu beigetragen, ein Angebot an Veranstaltungen zusammenzustellen, das die Bedürfnisse und Interessen unserer Gemeinschaft widerspiegelt.
Wir laden Sie herzlich ein, an den zahlreichen Veranstaltungen und Kursen teilzunehmen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihr Wissen zu erweitern, neue Kontakte zu knüpfen und die Vielfalt unserer Gemeinschaft zu erleben.

Doris Baumgartl
Oberbürgermeisterin Landsberg a.L.
Vorsitzende des vhs-Kuratoriums

Thomas Salzberger
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats

Stützpunkt Verbraucherbildung

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Seit 2023 sind die Volkshochschulen im Landkreis Landsberg anerkannt als Stützpunkt „Verbraucherbildung Bayern“. Dieses Siegel ermöglicht den drei Volkshochschulen, das Angebot an Vorträgen, Workshops und Kursen zu aktuellen Verbraucher-Themen auszubauen. Die Teilnehmenden sollen sich als Verbraucherinnen und Verbraucher kompetent und unabhängig informieren können, um in ihrem Alltag fundierte Entscheidungen in den vielfältigsten Verbraucher-Themen zu treffen. Die inhaltliche Qualität sowie die Angebots- und Anbieterneutralität ist garantiert, da die Volkshochschulen mit zertifizierten Referentinnen und Referenten zusammenarbeiten. Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz werden die meisten Angebote kostenfrei angeboten, lediglich eine geringe vhs-Verwaltungsgebühr fällt an.

Kurs-Nr.	Titel	Datum	Ort	s.S.
703-03	Digital Café - Kompetent im digitalen Alltag 7-teilige, modulare Seminarreihe für die Generation 50+	12.01.2024 21.02.2024 06.03.2024 10.04.2024 29.05.2024 19.06.2024 10.07.2024	Kaufering, Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23	S.81
5317ON	Ökonomische Grundbildung: Inflation Online-Seminar.	29.02.2024	an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen	S.12
5322AW	Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten: Grundlagen und persönlicher Finanzplan	05.03.2024	Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal	S.12
5401	Umweltschutz - was können wir als Familie tun? Familien-Workshop	16.03.2024	Landsberg, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium	S.14
5323AW	Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten: Zinseinlagen und Aktien	19.03.2024	Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal	S.13
5324AW	Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten: Immobilien	09.04.2024	Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal	S.14
5318ON	Vorsorge und Finanzen für Frauen Online-Seminar	10.04.2024	an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen	S.12
102-05	Grundwissen für die Börse 2tägiges Kompaktseminar für Einsteigerinnen und Einsteiger	13.04.2024 20.04.2024	Kaufering, Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23	S.57
5325AW	Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten: Zertifikate und Derivate, Edelmetalle	23.04.2024	Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal	S.13
5327AW	Erben und Verschenken: Was steuerrechtlich optimiert werden kann	07.05.2024	Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal	S.13
5400	Selbstgemacht - Geld gespart und die Umwelt geschont Reparaturen im Haushalt leicht gemacht	13.07.2024	Landsberg, Mittelschule West, Werkraum 1, B0.1	S.13

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Sprachen lernen mit System

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der passende ist?

Die Beschreibung der Niveaustufen des **Gemeinsamen Europäische Referenzrahmen (GER)** sowie die Beispiele, die Sie unten finden, können Ihnen bei der Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse helfen.
Einen Einstufungstest für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie hier: **https://www.sprachtest.de/**.
Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

– transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
– gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
– Ihre Sprachkentnisse sind europaweit vergleichbar
– aussagekräftiger Qualitätsnachweis bei Bewerbungen
– grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
– Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Niveaustufen

A1 A2 B1 B2 C1 C2

	Ich kann zum Beispiel:	
A1 Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestikauf einfachste Weise ausdrücken.	☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen ☐ einfache Fragen stellen und beantworten ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen	☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	☐ etwas zum Essen und zum Trinken bestellen ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung)	☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern
B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ☐ persönliche Briefe schreiben	☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen ☐ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen
B2 Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.	☐ mich aktiv an längeren Geprächen beteiligen ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen	☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	☐ mit Muttersprachler/innen über anspruchsvolle Themen diskutieren ☐ komplexe Sachverhalte darstellen ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben ☐ mich an Diskussionen mit Muttersprachler/-innen beteiligen	☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ☐ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen
C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e Muttersprachler/in ausdrücken.	☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ☐ mich mühelos an allen Gesprächen mit Muttersprachler/innen beteiligen	☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ☐ Literatur- und Sachbücher lesen ohne Schwierigkeiten ☐ gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen

vhs Volkshochschulen Landsberg am Lech und Kaufering

vhs Landsberg

Vorsitzende des Kuratoriums
Oberbürgermeisterin
Doris Baumgartl

Postanschrift
Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle
Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech

Tel. 08191 /128-311
oder 08191 / 128-312
Fax: 08191 /128-315

E-Mail: **vhs@landsberg.de**

www.vhs-landsberg.de

Mitarbeiterinnen, Leitung
und Geschäftsführung
Andrea Höfler, Dr. Christina Wekerle
Fachbereichsleitung: **Dr. Susanne Wegener**
Geschäftsstelle: **Sabine Taubenthaler**
Geschäftsstelle: **Silvia Bergemann**
Geschäftsstelle: **Doris Dittrich**
Geschäftsstelle: **Brigitte Bonfert**

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag
14 Uhr bis 16 Uhr

Programm der vhs Landsberg
Seite 5

vhs Kaufering

Vorsitzender des Beirats
1. Bürgermeister
Thomas Salzberger

Geschäftsstelle
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering

Tel. 08191 /664220
Fax: 08191 /664221

E-Mail: **vhs@kaufering.de**

www.vhs-kaufering.de

Mitarbeiterinnen
Leiterin: **Eva Licciardello**
Geschäftsstelle: **Doris Heinold**
Geschäftsstelle: **Patrycja Dydo**

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag Nachmittag
15 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag Nachmittag
15 Uhr bis 19 Uhr

Programm der vhs Kaufering
Seite 55

Volkshochschule
Landsberg am Lech

Lageplan und Parkmöglichkeiten

VHS Gebäude
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech

Kontakt
Telefon 08191/ 128-311
oder 08191/ 128-312
Fax 08191/ 128-315
E-Mail vhs@landsberg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr

Dienstag und Donnerstag
14 Uhr bis 16 Uhr

LANDSBERG AM LECH

Gebührenübersicht unter
www.stadtwerke-landsberg.de

Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden?
Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.

www.vhs-landsberg.de

vhs Volkshochschule Landsberg am Lech

Inhalt

Stützpunkt Verbraucherbildung 2
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER) 3

Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live 7
Geschichte und Zeitgeschehen 9
Demokratie im Gespräch 9
Persönlichkeit und Ressourcen 10
Verbraucherbildung 11
Stützpunkt Verbraucherbildung 12
Umwelt und Klima 13
Freizeit und Spiel 14
Daheim und unterwegs 14

Sprachen & Integration

Deutsch als Fremdsprache 15
Prüfungen 16
Beratung 17
Englisch 17
Prüfungen 19
Französisch 19
Italienisch 21
Spanisch 23
Weitere Sprachen 24

Gesundheit

Bewegung und Fitness 27
Tanz 28
Zumba 29
Thai Bo 30
Feldenkrais 30
Qi Gong und Tai Chi 30
Achtsamkeit und Stressbewältigung 31
Yoga 34
Pilates 36
Atem und Stimme 37
Gesundheit für Männerund Frauen 37
Gesundheitsthemen 37
Mit allen Sinnen genießen 38

Kultur & Kreativität

Philosophie 40
Literatur 41
Musik 41
Bildende Kunst 43
Kunst und Handwerk 44
Textiles Gestalten 44
Theaterkunst 45
Fotografie - Video 45

Beruf & EDV

Schule und Ausbildung 46
Persönliche Kompetenzen 46
EDV Grundlagenkurse, Allgemeine Anwenderkurse 47
MS-Office Anwendungen 47
Smartphone - Tablets - Social Media 48
KI - Künstliche Intelligenz 50
Bildbearbeitung und Layout 51

Junge vhs

AbenteuerKinderWelt 52
Musik & Rhythmus 52
Kreativität & Phantasie 53
Bewegung 53
Gemeinsam Kochen 53
PEKiP 54

Programmteil vhs Kaufering 55

AGBs 90
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften 91
Impressum 92

Hinweis:
Information und Anmeldung für die Veranstaltungen im ersten Teil nur über die vhs Landsberg, im zweiten Teil nur über die vhs Kaufering.
(ab Seite 55)

Gesellschaft & politische Bildung

vhs.wissen.live

vhs.wissen.live
das digitale Wissenschaftsprogramm.
Hochkarätige Livestreams von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft.

An allen vhs.wissen.live-Veranstaltungen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Den Zugangslink zur jeweiligen Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail bei der Anmeldung. Die vhs Landsberg ermöglicht Ihnen diese Veranstaltungsreihe derzeit als gebührenfreies Angebot. Genauere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite unter
www.vhs-landsberg.de

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Kurs-Nr. 5100ON

Livestream - vhs.wissen.live: Der Tiber und die ewige Stadt

© Birgit Schönau

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.
Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.
Montag, 5.2.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Birgit Schönau, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5103ON

Livestream - vhs.wissen.live: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?
Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler
Sonntag, 25.2.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Bartholomäus Grill, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5105ON

Livestream - vhs.wissen.live: Geschichte und Zukunft der Mode

© Prof. Dr. Ulinka Rublack

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.
Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge, Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.
Dienstag, 5.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Ulinka Rublack, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5107ON

Livestream - vhs.wissen.live: Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.
Michael Hochgeschwender ist Professor für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der LMU
Sonntag, 10.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5109ON

Livestream - vhs.wissen.live: Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.
Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik
Mittwoch, 20.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Gustav Seibt, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5111ON

Livestream - vhs.wissen.live: Tito - der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich? Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.
Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.
Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU München. Im Wintersemester 2023/24 forscht sie am Center for European Studies in Harvard. Bei C.H.Beck sind von ihr erschienen: „Geschichte Jugoslawiens“ (2020), „Südosteuropa“ (2019), „Tito“ (2022)
Sonntag, 24.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Marie-Janine Calic, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5113ON

Livestream - vhs.wissen.live: Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.
Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King’s College London. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabische, antike und mittelalterliche Philosophie.
Sonntag, 14.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Peter Adamson, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5115ON

Livestream - vhs.wissen.live: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

© Prof. Dr. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.
Prof. Dr. Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig
Donnerstag, 18.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Prof. Dr. Peter Longerich, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5117ON

Livestream - vhs.wissen.live: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.
Dr. Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung.
Donnerstag, 25.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Franziska Tanneberger, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5119ON

Livestream - vhs.wissen.live: Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.
Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“
Donnerstag, 2.5.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Matthias Nass, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5121ON

Livestream - vhs.wissen.live: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.
Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.
Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.
Donnerstag, 2.5.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Andreas Müller, Gebühr: Eintritt frei

Demokratie im Gespräch

Webtalk: Demokratie im Gespräch

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.
Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!
Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

Kurs-Nr. 5139ON

Demokratie im Gespräch: Die erschöpfte Bevölkerung? Nachrichtenmüdigkeit & Politikverdrossenheit in krisenhaften Zeiten

Ukraine-Krieg, Israel, Inflation, Energiepreise, Klimawandel, steigende Zuwanderungszahlen – täglich werden wir mit schlechten Nachrichten auf allen Kanälen konfrontiert. Spätestens seit der Corona-Pandemie macht sich bei vielen ein Gefühl der Nachrichtenmüdigkeit breit: Menschen wenden sich von Informationsmedien ab, haben genug von den andauernden Negativmeldungen. Woher kommt diese Nachrichtenmüdigkeit? Ist sie Ausdruck einer von Krisen und Kriegen erschöpften Bevölkerung oder gar ein Symptom wachsender Politikverdrossenheit? Und welche Antworten können Politik und Journalismus auf diese Entwicklung geben? Diskutieren Sie mit uns am 21. Februar von 19:00-20:00 Uhr!
Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.
Mittwoch, 21.2.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5141ON

Demokratie im Gespräch: Von Wikileaks bis zu Panama Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

Enthüllungen von Wikileaks, die Panama-Papers oder die Facebook Files – das Aufdecken von wirtschaftlichen, militärischen oder politischen Missständen hat sich durch Datenlecks und die Weitergabe digitaler Dokumente verändert. Stärken die digitalen Möglichkeiten des Whistleblowings Demokratien? Und wie werden Hinweisgeber rechtlich geschützt? Diskutieren Sie mit uns am 13. März von 19:00-20:00 Uhr!
Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.
Mittwoch, 13.3.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5143ON

Demokratie im Gespräch: Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Zu langsam, zu wenig, zu uninspiriert – dies hört man immer wieder, wenn es um die Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland geht. Statt hier halt zu machen, wollen wir uns der Frage stellen: Wie sieht eine konkrete Umsetzungsstrategie aus, die mittels Digitalisierung das Zusammenspiel der Bürgerinnen und Bürgern mit der Verwaltung erleichtert? Welche Digitalisierungsprojekte sind gerade besonders erfolgreich und wie werden die weiteren Entwicklungen sein? Es würde uns freuen, wenn Sie bei unserem Webtalk über die Digitalisierung der Verwaltung am 10. April 2024 von 19 bis 20 Uhr mit dabei wären.
Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.
Mittwoch, 10.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Kurs-Nr. 5145ON

Demokratie im Gespräch: Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Desinformation, KI-generierte Fotos, Dark Ads in sozialen Medien – Befürchtungen, demokratische Wahlen könnten durch digitale Technologien manipuliert werden, kommen inzwischen im Vorfeld nahezu jeder Wahl auf. Wie steht es um die Europawahl am 9. Juni? Welche Rolle spielen Desinformation und KI-generiertes Bildmaterial in den nationalen Wahlkämpfen zur Europawahl? Und wie gut ist die Europawahl vor Versuchen der digitalen Wahlbeeinflussung geschützt? Diskutieren sie mit uns am 15. Mai von 19:00-20:00 Uhr
Die Zugangsdaten schicken wir Ihnen nach der Anmeldung zu.
Mittwoch, 10.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: N.N., Gebühr: keine Gebühr

Geschichte und Zeitgeschehen

Kurs-Nr. 5151

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort.
Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahren möglich. Teilnehmende müssen ein gültiges Ausweisdokument mitführen. Ein Teil der Gebühren geht an den Förderverein für die Militärgeschichtliche Sammlung Erinnerungsort Weingut II e.V. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne!
Donnerstag, 14.3.2024, 13.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR

Kurs-Nr. 5152

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Beschreibung siehe Führung Nr. 5151.
Freitag, 19.4.2024, 13.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR

Kurs-Nr. 5153

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung „Erinnerungsort Weingut II“

Beschreibung siehe Führung Nr. 5151.
Freitag, 24.5.2024, 13.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Str. 10
Leitung: Soldaten der Bundeswehr, Gebühr: 8,00 EUR

Persönlichkeit und Ressourcen

Kurs-Nr. 5254

NEU!

Nichts riskieren, ist auch ein Risiko

Mut zur Veränderung durch präzise Selbstwahrnehmung

Unsere Lebenszeit ist kostbar - deshalb sollten wir tun, was uns gut tut und bereichert,. Allzu oft passen wir uns aber äußeren Gegebenheiten an und verlieren dabei den Fokus auf unser Inneres. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie ihre Wahrnehmungsfähigkeit präzisieren, und in unterschiedlichen Gesprächs- und Konfliktsituationen authentisch bei sich bleiben können.
Mittwoch, 6.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Stefanie Stengel, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5255

Mut zum Mann sein - kraftvoll und klar

Vortrag

Du tust alles für deine Partnerin /Familie und trotzdem reicht es nie? Dir fällt es schwer, über deine Gefühle zu reden und für dich einzustehen? Und eigentlich willst du nur deine Ruhe und Anerkennung für das, was du tust und gesehen werden als der, der du bist?
Wo ist dein Platz im Job, in der Familie, in der Gesellschaft?
Wenn du Antworten auf diese Fragen suchst, um kraftvoll und klar durchs Leben zu gehen, ist dieser Vortrag genau richtig für dich.
Dienstag, 16.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Peter Arnold, Gebühr: 10,00 EUR

Peter Arnold

© Peter Arnold

Ich bin Peter Arnold und meine Leidenschaft ist es, Lebendigkeit und Leichtigkeit ins Leben zu bringen, sei es als Männercoach, als Lachyogaleiter, als Tanzpartner oder bei einem Spiele-Abend mit Freunden. Humor ist für mich wie das Salz in der Suppe - gerade wenn mir im Leben nicht nach Lachen zumute ist, schätze ich die Prise dieser teilweise sonderbaren Übungen für mehr Lebensqualität. Es ist mir ein Anliegen, Menschen dabei zu helfen, jederzeit für mehr Lebensfreude zu sorgen.

Kurs-Nr. 5256

Folge deinem Herzen und lebe deine Träume!

Vortrag

Sie fühlen sich getrieben und gehetzt und haben nie wirklich Zeit für sich und Ihre Wünsche?
Ihr Lebensalltag ist von Routinen bestimmt, Sie sind gelangweilt, unzufrieden oder überfordert und Sie fragen sich, ob das schon alles in Ihrem Leben gewesen sein soll? In diesem Vortrag geht es um die machtvollen, alten Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unsere wahren Lebensträume zu leben, Glaubenssätze, die uns immer noch einschränken und im „Hamsterrad“ gefangen halten. Wir schauen hin, was ist die „Story“, die wir über uns selber erzählen und wir werden erkennen, wie wir gelebt werden bzw. wie wir das Leben von anderen leben.
Erfahren Sie an diesem Abend auch, auf welche Weise Ihnen Coaching dabei helfen kann, sich auf Ihre nicht gelebten Herzenswünsche zu besinnen. So können Sie zu Ihrer Kraft, Ihrer Leichtigkeit und Ihrer Lebensfreude finden. Es fällt Ihnen leichter, Ihre tiefen Sehnsüchte, Träume und Ihren Lebenssinn zu erkennen und Sie fassen neuen Mut, diese Dinge auch umzusetzen.
Klaus-Peter Macke ist Heilpraktiker, Rolfer® und Coach.
Montag, 8.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Klaus-Peter Macke, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5257

Was mich ärgert, entscheide ich!

Über den konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen im Alltag – Vortrag

Dieser Vortrag vermittelt Ihnen Tipps und Tricks für einen erfolgreicheren, konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen. Sie erfahren, wie Sie etwas präzise wahrnehmen und dabei die gefühlte Bedeutung im eigenen Inneren im Blick behalten. Mit mangelnder Konzentration wandern wir oft unkontrolliert von einem Thema zum anderen – ohne dass wir dafür unser Einverständnis gegeben haben. So erlauben wir unserem Umfeld, unser Bewusstsein von einem Bereich des Geistes in den nächsten zu „schubsen“, ohne uns selbst mit ausreichendem Freiraum authentisch wahrzunehmen. Im Vortrag lernen Sie, wie Sie Ihr Bewusstsein mit Willenskraft wieder fest im Hier und Jetzt verankern.
Donnerstag, 11.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5260

„Stark in stürmischen Zeiten“ - mentale Widerstandskraft für Alltag und Beruf

„Stark in stürmischen Zeiten“ - so lautet der Titel eines Buches des erfolgreichen Unternehmers Bodo Janssen und des Benediktinermönchs Pater Anselm Grün.
In diesem Buch geht es um Führung im unternehmerischen Kontext. Das Kernthema ist die Selbstreflexion. Und die Selbstreflexion ist der größte Hebel für unsere mentale Widerstandskraft, unsere ‚Resilienz‘.
Ob für Ihren privaten oder beruflichen Alltag: In diesem Seminar erhalten Sie Impulse aus den Ansätzen von Bodo Janssen und Pater Anselm Grün. Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz nach Sebastian Mauritz und Dr. Franziska Wiebel kennen, und erfahren, wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können. Im Mittelpunkt stehen erfahrungsbasiertes Lernen, Selbst-Reflexion und körperliche Übungen, die Ihre mentale Widerstandskraft stärken auf Basis Ihrer persönlichen Ressourcen und Schutzfaktoren, die Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag und Beruf bestmöglich zu meistern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke
Freitag, 19.7.2024, 14.00-18.00 Uhr,
Samstag, 20.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Dr. Linda Dahm, Gebühr: 65,50 EUR

Verbraucherbildung

Kurs-Nr. 5300ON

Heizungserneuerung ab 2024 - Alles rund um das neue Heizungsgesetz

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern für Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Mit dem neuen Heizungsgesetz (Gebäudeenergiegesetz) leitet Deutschland die Energiewende im Gebäudebereich ein. Somit wird der Einsatz von Erneuerbaren Energien beim Einbau neuer Heizungen verpflichtend. In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, was ab dem 1. Januar 2024 gilt und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Mittwoch, 7.2.2024, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Thomas Bugert, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5301ON

E-Mobilität - elektrisiert in die Zukunft?

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

„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. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Donnerstag, 7.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Daniel Eisel, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5302ON

Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern für Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

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 Aspekte, 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. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Mittwoch, 17.4.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Matthias Rösch, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5303ON

Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern für Mieter:innen und Eigentümer:innen

Sogenannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. 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. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Montag, 6.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Norbert Endres, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5304ON

Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern für Ein- und Zweifamilienhausbesitzer:innen

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Dienstag, 18.6.2024, 12.30-13.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Eva Langhein, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5305ON

Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern für Eigentümer:innen und interessierte Mieter:innen.

Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom? Diese und viele andere Fragen werden in unserem Online-Vortrag beantwortet. Den Zugangslink erhalten Sie bei der Anmeldung zum Vortrag.
Dienstag, 2.7.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Nachmittag
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Gisela Kienzle, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 5306

Verkehrswesen kompakt: Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr.

In letzter Zeit gab es einige neue Änderungen der Straßenverkehrsvorschriften. Haben Sie sich schon darüber informiert? Sind Ihnen die genauen Vorfahrtsregeln noch präsent? Und wissen Sie eigentlich, welche Regelungen aktuell für Fußgänger und Fahrradfahrer im Straßenverkehr gelten?
Unser Kursangebot richtet sich an Verkehrsteilnehmer:innen jeden Alters, die sich für das Thema Fahren und Mobilität interessieren. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps und Antworten auf all Ihre Fragen.
Ihr Dozent ist Fahrlehrer, Sicherheitstrainer, bietet Auffrischungsfahrten an und verfügt somit über umfangreiche theoretische und praktische Erfahrungen. Als passionierter Rad- sowie Motorradfahrer sieht er die Verkehrswelt nicht nur aus den Augen eines Autofahrers, sondern kennt die verschiedensten Blickwinkel.
Donnerstag, 18.7.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Stefan Kandler, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5308

Autofahren im Alter

Wenn Menschen aufgrund von Einschränkungen beim Laufen und Fahrradfahren nicht mehr mobil sind, kann das Auto eine wichtige Möglichkeit sein, um Einkäufe zu erledigen, Arztbesuche wahrzunehmen und Familie und Freunde zu besuchen. Es ist von großer Bedeutung, dass diese Unabhängigkeit so lange wie möglich erhalten bleibt. Allerdings stellt sich die Frage, ob ältere Menschen ab einem bestimmten Alter zu einer potenziellen Gefahrenquelle im Straßenverkehr werden und daher auf das Autofahren verzichten sollten. Zusätzlich können gesundheitliche Beeinträchtigungen oder die Einnahme von Medikamenten die Situation erschweren. Welche Maßnahmen können ältere Fahrer ergreifen? Welche Rolle spielen Sehvermögen, Hörvermögen, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit? Gibt es Möglichkeiten, die Fahrtauglichkeit freiwillig überprüfen zu lassen? Ist es ratsam, an einem Sicherheitstraining teilzunehmen oder ist eine individuelle Beratung die bessere Wahl?
Ihr Dozent ist ein erfahrener Fahrlehrer, Sicherheitstrainer und ADAC-Fahr-Fitness-Check Trainer. Er führt regelmäßig Schulungen durch und bietet Beratung für ältere Menschen sowie Verkehrsteilnehmer mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen an.
Dienstag, 23.7.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Stefan Kandler, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 5311

Baufinanzierung für kluge Rechner

Sicher und bezahlbar - geht das?

Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung - Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten -- steuerliche Vorteile. Ein digitales Kurzexposé ist in der Teilnahmegebühr enthalten. Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:
Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH),2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I.
Mittwoch, 10.4.2024, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Karl Müller-Lanzl, Gebühr: 21,00 EUR

Stützpunkt Verbraucherbildung

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Seit 2023 sind die Volkshochschulen im Landkreis Landsberg anerkannt als Stützpunkt „Verbraucherbildung Bayern“. Dieses Siegel ermöglicht den drei Volkshochschulen, das Angebot an Vorträgen zu aktuellen Verbraucher-Themen auszubauen. Die Teilnehmenden sollen sich als Verbraucherinnen und Verbraucher kompetent und unabhängig informieren können, um in ihrem Alltag fundierte Entscheidungen in den vielfältigsten Verbraucher-Themen zu treffen. Die inhaltliche Qualität sowie die Angebots- und Anbieterneutralität ist garantiert, da die Volkshochschulen mit zertifizierten Referentinnen und Referenten zusammenarbeiten. Dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz werden die meisten Angebote kostenfrei angeboten, lediglich eine geringe vhs-Verwaltungsgebühr fällt an.

Kurs-Nr. 5317ON

Ökonomische Grundbildung: Inflation

Online-Seminar – Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert.

In der Reihe „Ökonomische Grundbildung“ werden aktuelle Fachbegriffe aus der Welt der Börse und Wirtschaft erklärt. An diesem Abend geht es um den Begriff der Inflation. Was genau versteht man darunter, welche Formen von Inflation gibt es und was sind die Ursachen? Welche Auswirkungen hat Inflation auf die Kaufkraft, die Wirtschaft und die Geldanlage? Wie steht es um die deutsche Inflation im Vergleich zu anderen Ländern, europaweit und global? Welche Strategien und Handlungsweisen der Inflationsbekämpfung gibt es?
Der Referent ist Diplom-Kaufmann und anerkannter Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen (StmUV).
Die Zugangsdaten zum Online-Seminar erhalten Sie bei der Anmeldung.
Donnerstag, 29.2.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Arthur Wilm, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5318ON

Vorsorge und Finanzen für Frauen

Online-Seminar – Diese Veranstaltung wird vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert.

In diesem Online Seminar geht es um Vorsorge und Absicherung für Frauen. Sie lernen finanzielle Risiken kennen und beherrschen, und erfahren, wie Sie Ihre Finanzen selbstbestimmt managen und Ihre Rente mit Konzept aufbessern
Der Referent ist Diplom-Kaufmann und anerkannter Trainer Verbraucherbildung Bayern in Finanzen und Versicherungen (StmUV).
Die Zugangsdaten zum Online-Seminar erhalten Sie bei der Anmeldung.
Mittwoch, 10.4.2024, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Arthur Wilm, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5322AW

Grundlagen und persönlicher Finanzplan

Vortrag 1 aus einer vierteiligen Reihe über Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten
Der Vortrag wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert

Geld gewinnbringend und mit kalkuliertem Risiko anzulegen, ist ein komplexes Thema. In der Vortragsreihe werden die Vor- und Nachteile der Anlagemöglichkeiten wie Zinsanlagen, ETFs, Immobilienfonds, Goldanlage usw. diskutiert. Zentral dabei ist, wie Anlegerinnen und Anleger ihr Vermögen durch Diversifikation schützen können und wie Risiken einzuschätzen und zu handhaben sind. Nicht zuletzt werden auch immer die Kosten und Provisionen im Auge behalten, die es zu minimieren gilt. Mit dieser in einzelnen Vorträgen aufgebauten Reihe sollen die Teilnehmenden befähigt werden, selbstständig ihre Geldanlage zu tätigen und zu betreuen, in den Anlageberatungen die richtigen Fragen zu stellen, Fallen zu erkennen und anschließend umsichtig bzw. der eigenen Risikobereitschaft entsprechend ihre bestehenden Finanzanlagen zu prüfen und eventuell umzustellen.
Der Kursleiter ist Diplom-Kaufmann, Steuerberater und zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung.
Die Vorträge können auch einzeln belegt werden. Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Dienstag, 5.3.2024, 20.00-21.30 Uhr, 1 Abend
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5323AW

Zinseinlagen und Aktien

Vortrag 2 aus einer vierteiligen Reihe über Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten
Der Vortrag wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert

Der Kursleiter ist Diplom-Kaufmann, Steuerberater und zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung.
Die Vorträge können auch einzeln belegt werden. Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Dienstag, 19.3.2024, 20.00-21.30 Uhr, 1 Abend
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5324AW

Immobilien

Vortrag 3 aus einer vierteiligen Reihe über Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten
Der Vortrag wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert

Der Kursleiter ist Diplom-Kaufmann, Steuerberater und zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung.
Die Vorträge können auch einzeln belegt werden. Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Dienstag, 9.4.2024, 20.00-21.30 Uhr, 1 Abend
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5325AW

Zertifikate und Derivate, Edelmetalle

Vortrag 4 aus einer vierteiligen Reihe über Vor- und Nachteile von Anlagemöglichkeiten
Der Vortrag wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert

Der Kursleiter ist Diplom-Kaufmann, Steuerberater und zertifizierter Trainer für Verbraucherbildung.
Die Vorträge können auch einzeln belegt werden. Wir bitten um vorherige Anmeldung.
Dienstag, 23.4.2024, 20.00-21.30 Uhr, 1 Abend
Schondorf, Blaues Haus, Bahnhofstr. 44, Saal
Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5327AW

Erben und Verschenken: Was steuerrechtlich optimiert werden kann

Der Vortrag wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert

Jede Privatperson muss Erwerbe, die der Erbschaft- und Schenkungssteuer unterliegen, binnen einer Frist von drei Monaten beim Finanzamt schriftlich anzeigen. Der Referent erläutert die notwendigen steuerlichen Pflichten sowie die Steuersparmöglichkeiten, stellt die Freibeträge vor, zeigt auf, wie eine Immobilie steuerfrei übertragen werden kann und klärt auf, was ein steuerbefreites Familienheim ist. Einblicke in (steuerlich motivierte) Nachfolgeplanung, Möglichkeiten einer Familiengesellschaft und steueroptimierte Ausschlagung/Annahme runden das Themengebiet ab. Es können Fragen gestellt werden, eine individuelle Steuerberatung ist nicht möglich.
Dr. Christian Mayerlechner ist Steuerberater und Trainer Verbraucherbildung Bayern.
Dienstag, 7.5.2024, 19.15-20.45 Uhr, 1 Abend
Utting, Bürgertreff, Bahnhofstr. 31, Saal
Leitung: Dr. Christian Mayerlechner, Gebühr: 5,00 EUR

Umwelt und Klima

© Doris Dittrich

Kurs-Nr. 5400

Selbstgemacht
- Geld gespart und die Umwelt geschont

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Was tun, wenn
- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist?
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen?
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind?
- Bilder/Spiegel aufzuhängen sind?
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind?
- Silikonfugen zu erneuern sind?

In diesem Kurs lernen Sie, solche Reparaturen selbständig durchzuführen. Die einzelnen Arbeitsschritte werden ausführlich und für jede und jeden verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen werden vorgestellt und ihre fachgerechte Handhabung gezeigt. Anschließend können die Reparaturen selbständig im Kurs ausprobiert werden. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse!
Eine Stunde Mittagspause. In der Gebühr sind Materialkosten in Höhe von 10 Euro bereits enthalten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Gehörschutz oder Schutzbrillen, wenn vorhanden. Bitte enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe sowie, bei längeren Haaren, Haargummi tragen
Der Kurs trägt zum nachhaltigen Konsum bei und wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert.
Samstag, 13.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag
Mittelschule West, Werkraum 1, B 0.1
Leitung: Lisa Vandea, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5401

Umweltschutz - was können wir als Familie tun?

Familien-Workshop für Grundschüler:innen mit ihren Eltern

Möchten Sie als Familie gemeinsam etwas Gutes für die Umwelt tun? Unser Familien-Umweltworkshop bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit dazu! Tauchen Sie gemeinsam in die spannende Welt der Umweltthemen ein und nehmen Sie an einem inspirierenden Workshop teil, der sowohl Wissensvermittlung als auch praktische Aktivitäten und Spiele umfasst. Gemeinsam mit Ihrer Familie werden Sie ein kleines Familienprojekt starten, das einen positiven Beitrag zur Umwelt leistet.
Die Kursleitenden sind Klimabotschafterin und Klimabotschafter des Bund Naturschutz (BUND).
Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit für die Pause.
Der Kurs trägt zum nachhaltigen Konsum bei und wird durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StmUV) gefördert
Samstag, 16.3.2024, 14.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Jessica Färber, Robert Ploss, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 5403

klimafit: Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in unserer Region? Wie begegnet unsere Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in unserer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen unserer Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das städtische Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus unserer Region.
klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.
Donnerstag, 11.4.2024 - Donnerstag, 20.6.2024, 18.00-21.00 Uhr, 6 Abende
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Ilka Mutschelknaus, Gebühr: 18,00 EUR

Freizeit und Spiel

Kurs-Nr. 5512

Schafkopf für Anfänger

Hatten Sie schon immer einmal Lust, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, sich in einer gemütlichen Runde entspannen und dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann ist dieser Kurs der richtige. An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopfregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der ,,Blumen-Resi“, einen ,,verreckten Tschang Wang“, oder wie wir mit einer Sau davonlaufen. Auch zugewanderte ,,Südschweden“ oder ,,Nordtoskaner“ erlernen es schnell. Es wird ohne Einsätze gespielt.
Montag, 11.3.2024, 19.00-21.45 Uhr, Dienstag, 12.3.2024, 19.00-21.45 Uhr, Mittwoch, 13.3.2024, 19.00-21.45 Uhr, 3 Abende
Gasthaus Waitzinger‘s, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg
Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 5515

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das ,,grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand? Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute, um nach dem Kurs an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt?
Sigi Wenz, der Schafkopfcoach macht sie wieder fit. Es wird ,,ohne Einsätze“ gespielt. Voraussetzung für die Teilnahme am Fortgeschrittenen-Kurs ist Spielsicherheit in den Varianten Sauspiel, Wenz, Solo.
Ein 16-seitiges Skript des Kursleiters ist in der Gebühr enthalten.
Donnerstag, 14.3.2024, 19.00-21.30 Uhr, Freitag, 15.3.2024, 19.00-21.30 Uhr, 2 Abende
Gasthaus Waitzinger‘s, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg
Leitung: Heinz Mielewsky, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 5517

Boulen: Pétanque, ein schönes Spiel

An einem Tag spielerisch und mit Leichtigkeit die französische Sportart erlernen

In diesem Kurs lernen Sie innerhalb weniger Stunden das Boule-Spiel, auch Pétanque genannt, kennen. Der herrliche französische Volkssport ist für Jung und Alt geeignet, die eigene körperliche Konstitution spielt dabei keine Rolle. Das Spiel macht Spaß, bringt Freude, Spannung und Überraschungen. Auch Technik, Taktik und Raffinesse sind gefragt. Spielregeln, Grundtechniken und Spielvarianten werden erklärt.
Man spielt in der Regel mit 3 Stahlkugeln, die im praktischen Teil zum Einsatz kommen. Wir üben das Werfen (Legen und Schießen) und spielen auch spannende Matches.
Hier trifft man sich: Bouleplatz in Landsberg am Lech (Lechstr. 3 neben d. Amtsgericht)
Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe, Verpflegung und Getränke. Falls vorhanden, können auch eigene Boulekugeln mitgebracht werden. Ersatzstahlkugeln, Abwurfringe und Zielkugel werden gestellt.
Samstag, 27.4.2024, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag
Bouleplatz in Landsberg am Lech (Lechstr. 3 neben d. Amtsgericht)
Leitung: Wolfgang Bober, Gebühr: 15,00 EUR

Daheim und unterwegs

Kurs-Nr. 5701

Geschichtliche Wanderung bei Rott, Reichling und Epfach

Vom Treffpunkt wandern wir hinauf zum Eichberg mit dem Burgstall der Edlen von Rott bzw. vormals römischem Kastell und der Appollonia-Kapelle und erfahren Spannendes über die Geschichte von Rott. Von dort geht es weiter zum Hügelgräberfeld bei Pessenhausen und zur Keltenschanze in Reichlingsried, wo wir jede Menge Interessantes über die Welt der Kelten hören. Anschließend fahren wir nach Epfach und wandern kurz zum Lorenzberg mit dem einstigen römischen Kastell.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk
Samstag, 30.3.2024, 13.00-16.15 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: St. Ottilienkapelle Ortsausgang Rott, Richtung Ludenh.
Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 5703

Wessobrunn: Kloster – Quellen - hohe Kunst

Führung

Wessobrunn ist ein besonderer Ort: Kennen Sie das Brunnenhaus mit den heiligen 3 Quellen, wo sich laut Klostergründungslegende durch die Himmelsleiter Himmel und Erde verbanden? Die mächtige Tassilolinde, einen Nationalerbe-Baum? Den schlossähnlichen Prälaten- und Fürstentrakt im Kloster, den Tassilosaal mit den seltsamen Waldgeister-Fratzen? Das Wessobrunner Gebet - das älteste Gebet in deutscher Sprache? Den rätselhaften Römerturm und den Bilstein? Ort einer einst bedeutenden Marienwallfahrt und Heimat von berühmten Stuckateuren? All dies lernen Sie bei dieser intensiven Wessobrunn-Führung kennen.
Zur Teilnahmegebühr kommen vor Ort 4,- Euro hinzu für die Besichtigung von Kloster, Pfarrkirche und Kreuzbergkapelle.
Sonntag, 21.4.2024, 13.00-16.15 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Klosterhof, vor der Pfarrkirche beim Römerturm
Leitung: Albin Völk, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 5707

Münchner Sagen und Gschicht'n

Führung

Bei diesem Spaziergang durch die Münchner Altstadt hören wir die alten Sagen und Geschichten, die sich um viele Orte dort ranken. Neben dem historischen Hintergrund werden wir natürlich auch den Wahrheitsgehalt der Sagen und Geschichten untersuchen. Wir erfahren unter anderem, warum in der Fassade des Alten Peter noch eine Kanonenkugel steckt, ob die Oper im Jahr 1823 wirklich mit Bier gelöscht wurde, warum die Münchner Bäcker den kaiserlichen Doppeladler im Zunftwappen haben, wer der berühmteste Hofzwerg in der Münchner Residenz war und wem man am Marienplatz ins Auge blicken muss, um 24 Stunden vor Unheil geschützt zu sein.
Treffpunkt für diese zweistündige Führung ist im Prunkhof des Neues Rathauses am Marienplatz. Ende der Führung ist in der Nähe der Frauenkirche.
Sonntag, 24.3.2024, 14.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: München, Prunkhof des Neues Rathauses am Marienplatz.
Leitung: Dagmar Mann, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 5708

Schwabing – Münchens Künstlerviertel

Führung

Schwabing gab es schon lange vor der Gründung Münchens als kleines Bauerndorf. Als Künstlerviertel machte es sich um 1900 und dann nochmal in den 1960/70er Jahren als „Zentrum des Nachtlebens" einen Namen. Auch heute ist Schwabing immer noch ein sehr begehrtes Wohnviertel. Wir entdecken auf unserem Weg alte Villen, schön renovierte Jugendstilhäuser, noch fast dörflich anmutende Gassen und machen einen Abstecher in den Englischen Garten. Unterwegs erinnern wir uns an berühmte Schwabinger wie Thomas Mann und Franziska zu Reventlow und erfahren mehr über Schwabinger Besonderheiten wie den Simplizissimus, die Schwabinger Bohème und die Münchner Freiheit.
Treffpunkt für diese zweistündige Führung ist beim „Walking Man" vor der Munich Re, Leopoldstraße 36, U-Bahn-Station U3/6 Giselastraße. Ende der Führung ist an der Münchner Freiheit.
Sonntag, 5.5.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag
Treffpunkt: „Walking Man" vor der Munich Re, Leopoldstraße 36, U-B
Leitung: Dagmar Mann, Gebühr: 15,00 EUR

Hinweis:
Weitere Führungen finden Sie auf unserer Webseite im Programmbereich Gesellschaft und politische Bildung.

Sprachen & Integration

Infolge der Internationalisierung und der wachsenden Mobilität sind Fremdsprachen zu einem zentralen Bestandteil unseres Lebens geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es Ihnen, Ihre beruflichen und privaten Ziele zu verfolgen, unabhängig zu bleiben und ihr interkulturelles Verständnis weiterzuentwickeln.

Bitte beachten Sie, dass in unseren Sprachkursen (außer Integrationskurse) die Mindestteilnehmendenzahl 5 beträgt. Die angegebenen Gebühren beziehen sich auf die MIndestteilnehmendenzahl. Ist die Teilnehmendenzahl geringer, bieten wir in der Regel eine Verkürzung der Kursdauer und/oder Erhöhung der Gebühr an. Wir informieren Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über Ihre Optionen.

Deutsch als Fremdsprache

Kurs-Nr. 2100

Integrationskurs Deutsch

Ein Kernelement des deutschen Zuwanderergesetzes bilden die Integrationskurse. In diesen Kursen können Migrant*innen, die dauerhaft in Deutschland leben, Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit der Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 313. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 229 EUR für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.
Montag, 19.2.2024 - Mittwoch, 31.7.2024, 20 Vormittage, VHS-Gebäude
Leitung: N.N.
Gebühr: Gebühr richtet sich nach Teilnahmevoraussetzung.

Kurs-Nr. 2136

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

NEU!

Intensivkurs

Für Lernende ohne Vorkenntnisse, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with no previous knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work. Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1.
Montag + Mittwoch, 11.3.2024 - 17.4.2024, 17.00-19.30 Uhr
8 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: Stefan Maronn, Gisela Hartl-Khisamova
Gebühr: 120,00 EUR

Kurs-Nr. 2137

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten./For learners with no previous knowledge who want to learn the basics of German for everyday life and work. Kursbuch/course book: Schritte plus neu A1.1.
Montag, 11.3.2024 - Montag, 10.6.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Lisa Bauer, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2138

Deutsch in Alltag und Beruf A1.1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu A1.1, ab Lektion 4.
Donnerstag, 7.3.2024 - Donnerstag, 16.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 8 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2141

Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 2 A1.2, ab Lektion 11.
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 8 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: Natalie Routledge, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2155

Deutsch in Alltag und Beruf A1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Die Kursleiterin spricht die ukrainische Sprache. Im Kurs wird auch Ukrainisch gesprochen. Kursbuch: Schritte plus neu 2 A1.2
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 14.00-16.15 Uhr, 10 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Nadiia Volosian, Gebühr: 128,00 EUR

Kurs-Nr. 2146

Deutsch in Alltag und Beruf A2.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1, die die Grundlagen der deutschen Sprache für den Alltag und den Beruf lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 4 A2.2.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 5.6.2024, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1
Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2151

Deutsch in Alltag und Beruf B1.2

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2, die die Grundlagen der deutschen Sprache bereits kennen und für den Alltag und den Beruf weiter lernen möchten. Kursbuch: Schritte plus neu 6 B1.2.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 13.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.1
Leitung: Stefan Maronn, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2153

Deutsch in Alltag und Beruf B1+

Für Deutschlernende, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten. Das Kursbuch wird am ersten Abend besprochen.
Donnerstag, 14.3.2024 - Donnerstag, 18.7.2024, 17.30-19.45 Uhr, 14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 201,50 EUR

Kurs-Nr. 2154Y

Deutsch in Alltag und Beruf B2

Blended Learning-Kurs

Wir werden die Grammatik und den Wortschatz ausbauen, um alltägliche und berufliche Situationen kommunikativ noch besser zu bewältigen. Kursbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.1, Lektion 5. Der Kurs wird abwechselnd in Präsenz und online stattfinden. An welchen Tagen der Kurs online stattfindet und an welchen Tagen in der vhs sehen Sie im Terminplan auf unserer Webseite.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 19.6.2024, 19.15-20.45 Uhr, 12 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Beate Hoidn, Gebühr: 115,00 EUR

Prüfungen

Kurs-Nr. 2160

Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.
Anmeldeschluss: 21.02.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 16.3.2024, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 2161

Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2160
Anmeldeschluss: 24.04.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 18.5.2024, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 2162

Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2160
Anmeldeschluss: 02.05.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 1.6.2024, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 2163

Einbürgerungstest

Beschreibung siehe Kurs 2160
Anmeldeschluss: 12.06.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 6.7.2024, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: N.N., Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 2169

Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf alle einzelnen Teile der Prüfung „Zertifikat Deutsch“, sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die hier vermittelten Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer schrittweise an die Aufgabenstellungen heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 16.03.2024 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 21.02.2024. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.
Samstag, 24.2.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 2.3.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 9.3.2024, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2169A

Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2169
Am 06.07.2024 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 12.06.2024. Die Gebühr schließt die Auswertung des Probetests ein.
Samstag, 15.6.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 22.6.2024, 10.00-13.30 Uhr, Samstag, 29.6.2024, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 75,00 EUR

Kurs-Nr. 2170

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können. Anmeldeschluss: 21.02.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 16.3.2024, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Monika Semin, Gebühr: 175,00 EUR

Kurs-Nr. 2170A

telc - Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“

Beschreibung siehe Kurs 2170
Anmeldeschluss: 12.06.2024. Die Anmeldung ist nur persönlich mit Vorlage des Ausweises und bei gleichzeitiger Barzahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 6.7.2024, 8.45-17.00 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: N.N., Gebühr: 175,00 EUR

Beratung

Kurs-Nr. 2199

Integrationskursberatung - Deutsch

Wollen Sie wissen, wie gut Ihre Sprachkenntnisse sind? Brauchen Sie einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse für Ihren Arbeitgeber? Suchen Sie den richtigen Deutschkurs? Dann ist dieser Einstufungstest das Richtige für Sie. In einem schriftlichen und einem mündlichen Teil werden Ihre Sprachkenntnisse getestet. Alle Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung über das erreichte Sprachniveau. Für Teilnehmende, die eine Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs haben und noch keinen Einstufungstest gemacht haben, bietet die vhs einen kostenfreien Einstufungstest an. Die Teilnahme am Einstufungstest und der Einstufungsberatung ist nur nach vorheriger Anmeldung und Terminvereinbarung möglich, Telefon 08191 128 313. Bitte nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, da Sie - je nach Anzahl der Teilnehmenden - unter Umständen etwas warten müssen.
Dienstag, 20.2.2024 - Dienstag, 16.7.2024, 13.30-17.00 Uhr, 10 Nachmittage, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Daniela Goodall, Gebühr: 10,00 EUR pro Nachmittag

Englisch

© Christina Wekerle

Sprachkursberatung Englisch

Unsere Sprachkurse sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER) eingestuft. Diesen finden Sie auf Seite 3. Unsere Kursleitungen für Englisch beraten Sie gerne kostenfrei und ohne Anmeldung zu Ihrem Sprachniveau. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich gerne an das vhs-Büro.

Montag, 19.2.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude

Kurs-Nr. 2206

NEU!

Englisch kompakt und intensiv an 4 Wochenenden

Konversation und Grammatik A1-A2 für Lernende mit Grundkenntnissen

Sie haben wenig Zeit unter der Woche und möchten Ihre Englischkenntnisse lieber in entspannter Atmosphäre am Wochenende aktivieren und verbessern? Dann besuchen Sie diesen Intensivkurs und lernen in kleiner Runde mit viel Spaß und Abwechslung.
Samstag, 13.4.2024, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 20.4.2024, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 4.5.2024, 9.30-12.30 Uhr, Samstag, 8.6.2024, 9.30-12.30 Uhr, 4 Samstagvormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2203

Let‘s enjoy English A2

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Alte Kenntnisse auffrischen und Neues lernen? In diesem Kurs lernen Sie Englisch mit Spaß und viel Abwechslung. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2205

Englisch A2

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen auf A1-Level. Möchten Sie gerne Ihre Konversations-Fähigkeit verbessern sowie die wichtigste Grammatik wiederholen und vervollständigen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! In der kleinen Gruppe wird es Ihnen viel Spaß machen, intensiv Englisch zu sprechen. Das Kursbuch wird im Kurs besprochen. Come and join us!
Montag, 26.2.2024 - Montag, 13.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2209

English Morning Conversation A2-B1

Thinking of travelling abroad to English speaking countries and need to improve your language skills? Or practise it for work and fun. Light conversation with a native speaker using vocabulary for everyday life! Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse für den Urlaub, die Arbeit oder einfach nur aus Spaß auf! Trauen Sie sich und machen Sie mit.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 10.45-12.15 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2211

Let´s talk English B1

Das Sprechen steht im Vordergrund. Wir erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Ausdrucksweise zu verbessern. Abwechslungsreiche Themen und Übungen bringen neben Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 10.45-12.15 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2212

Englisch für Junggebliebene B1-B2

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen und vergrößern unseren Wortschatz durch eine Lektüre. Außerdem frischen wir die Grammatik wieder auf. Für alle ist etwas dabei!
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2216

Englisch B2+

Keine Angst vor Smalltalk, Meetings oder Telefonaten auf Englisch - verbessern Sie Ihren Ausdruck und werden Sie sicherer im Gespräch. Improve your existing conversation skills, extend and refresh your vocabulary, build up fluency and confidence in speaking on various topics relevant in today‘s business and society.
Donnerstag, 14.3.2024 - Donnerstag, 20.6.2024, 16.45-18.15 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Susan Mester, Gebühr: 96,00 EUR

Lust yummy Soulfoud aus Alabama zu kochen?

Schauen Sie auf Seite 40 (Kurs 3959).

Unsere Semesterspecials

Kurs-Nr. 2208 ON

English Lunch

Onlinekurs

Wir treffen uns einmal in der Woche mittags online und unterhalten uns ungezwungen über Themen jeglicher Art. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden und werden beim ersten Termin gemeinsam bestimmt. Zu Beginn führt die Kursleiterin das jeweilige Thema kurz ein und wir besprechen es anschließend in lockerer Atmosphäre. Der Kurs findet online statt.
Dienstag, 9.4.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 12.30-13.15 Uhr,
6 Nachmittage
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 27,00 EUR

Kurs-Nr. 2220

Reading Club: Charles Dickens

Durch das gemeinsame Lesen eines der großen Werke von Charles Dickens wie z.B. Oliver Twist, David Copperfield oder Die Weihnachtsgeschichte entdecken wir diesen Meister der sozialkritischen Erzählung neu. We will read and discuss a selected novel of one of the greatest British novelists of all time. Join in and find out more about this fascinating author.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 19.6.2024, 15.30-17.00 Uhr,
10 Nachmittage
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Susan Mester, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2218

Englisch Kompakt: The perfect mix B1-B2

Die Vernetzung von Konversation und Grammatik

Sie wollen beides: viel sprechen, aber auch Grammatik lernen? Das ist der perfekte Mix! Die erfolgreiche Vernetzung aus Spaß am Kommunizieren und einer korrekten Ausdrucksweise. Abwechslungsreich und mit viel Gelegenheit, aktiv die englische Sprache anzuwenden.
Samstag, 24.2.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 9.3.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 13.4.2024, 9.00-11.30 Uhr, Samstag, 27.4.2024, 9.00-11.30 Uhr, 4 Samstagvormittage
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Andrea Herboth, Gebühr: 64,00 EUR

Kurs-Nr. 2222

Englisch B2+

Wir frischen die Grammatik auf und üben Englisch mit viel Spaß und Freude. English for everyday situations, work or your next holiday - there is something for everyone! Improve your English and have fun! Das Kursbuch wird am ersten Abend besprochen.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 18.30-20.00 Uhr,
14 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Susan Mester, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2225

Englisch B2 Refresher

Für Lernende, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B2 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf der Konversation. Kursbuch: In Conversation B2. 2nd edition, ab Lektion 6.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 20.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Helen Wolframm, Gebühr: 115,00 EUR

Kurs-Nr. 2228

Read and Discuss English C1

This course is for those who are able to speak English. We will discuss articles and texts from various sources on current and topical issues.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 9.00-10.30 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Gwen Spengler, Gebühr: 134,50 EUR

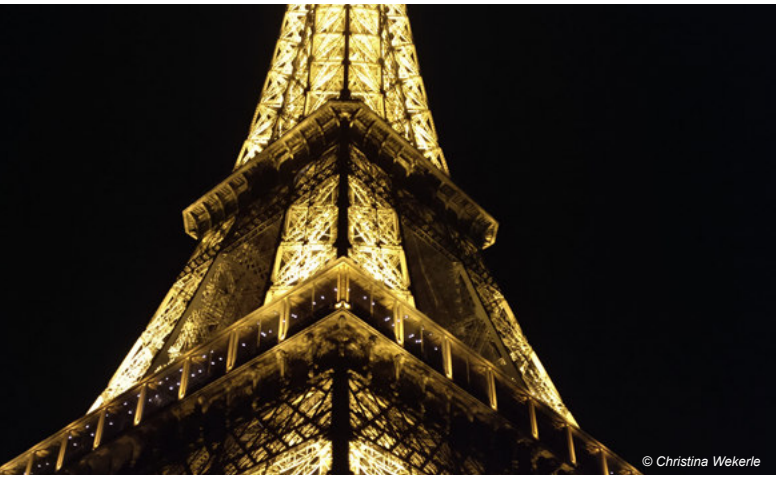
Prüfungen

Kurs-Nr. 2230

Cambridge Prüfungen A2 bis C2

Cambridge Zertifikate werden weltweit anerkannt und erhöhen Ihre Chancen im Studium und Beruf. In Kooperation mit der vhs Augsburg können Sie Prüfungen auf den Niveaustufen A2 Key bis C2 Proficiency ablegen. Die Anmeldung muss mindestens sechs Wochen vor Prüfungsbeginn erfolgen. Informationen zu den Terminen, dem Ablauf und zur Anmeldung finden Sie unter: https://www.vhs-augsburg.de/programm/sprachen/pruefungskompetenz-zentrum/cambridge-zertifikate
Samstag, 2.3.2024 - Samstag, 8.6.2024, 8.00-17.00 Uhr, 1 Tag
vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg
Leitung: N.N., Gebühr: Gebühr wird durch die vhs Augsburg erhoben.

Französisch


© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2300Y

NEU!

Französisch A1

Hybridkurs

Für alle, die schon immer Französisch lernen wollten, seine melodische Sprache, die Kultur und vor allem die Menschen. Wir wollen in einem gemütlichen Kreis die Sprache sprechen und aussprechen lernen, lesen und viel über Frankreich erfahren und plaudern! Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.
Donnerstag, 14.3.2024 - Donnerstag, 20.6.2024, 17.30-19.00 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Diane Van Bunnen, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2304ON

NEU!

Französisch interlingual – Lernen leicht gemacht A1

Onlinekurs

Für Französisch-Einsteiger*innen, die bereits Vorkenntnisse in einer anderen romanischen Sprache, vorzugsweise Spanisch oder Italienisch haben. Wer Lust hat, mit wenig(er) Aufwand und ein wenig sprachlichem Geschick Französisch zu verstehen und zu lernen, ist hier genau richtig. Der Fokus liegt auf passivem Verständnis (= Hör- und Leseverstehen), das wir uns durch Sprachvergleich erarbeiten. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 13.5.2024, 19.00-20.30 Uhr, 6 Abende
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Melissa Hofmann, Gebühr: 54,00 EUR

Kurs-Nr. 2301Y

Französisch A1

Hybridkurs

Für Lernende, die sowohl die französische Sprache als auch alles, was das Nachbarland zu bieten hat, in einer angenehmen Atmosphäre kennenlernen wollen. Es werden geringe Vorkenntnisse vorausgesetzt. Kursbuch: Chapeau A1 (Hueber-Verlag). Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 13.5.2024, 9.00-10.30 Uhr,
10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Thomas Hawes, Gebühr: 96,00 EUR

Thomas Hawes

© Thomas Hawes

Sprache(n) habe ich immer als meine beste Selbstentdeckungsmöglichkeit gesehen. Obwohl in England geboren mit überwiegend deutschen Familienmitgliedern, fühlte ich mich erst in Frankreich wirklich „zu Hause“. Meiner Meinung nach beginnt man erst die Welt ein bisschen zu verstehen wenn man das „eigene“ Land aus der Ferne
betrachtet. Ich habe also an Unis, Schulen und Firmen in UK, Deutschland, Frankreich, Marokko und Malaysia unterrichtet und als Solicitor in England und Belgien gearbeitet. Es gibt tatsächlich Menschen aller Art, aber ihre Träume und Ängste scheinen trotz äußerer Unterschiede überall die gleichen zu sein. Sprachen eröffnen zwar eine wunderbare Welt der Literatur, des Gesangs, der Poesie, des Films und des Theaters. Das Allerbeste an der Sprache ist jedoch: sie hilft einem mit Menschen Kontakt aufzunehmen.

Kurs-Nr. 2302Y

Französisch A2

Hybridkurs

„Es ist so lange her...“ Für Lernende, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse in einem gemütlichen Kreis auffrischen oder erweitern möchten. Zu Beginn werden die Grundlagen der französischen Sprache wiederholt. Kursbuch: Chapeau A2 (Hueber-Verlag). Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 13.5.2024, 10.45-12.15 Uhr,
10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Thomas Hawes, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2303Y

Französisch A2

Hybridkurs

Für Lernende mit erweiterten Grundkenntnissen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können. Kursbuch: Perspectives Allez-y! A2 ab Lektion 8.
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 20.00-21.30 Uhr, 9 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2303YA

Französisch A2

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2303Y
Kursbuch: Perspectives Allez-y! A2 ab Lektion 9.
Dienstag, 2.7.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 20.00-21.30 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Kurs-Nr. 2305Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Nous parlerons de l'actualité en nous appuyant sur des articles faciles. Nous accorderons encore une bonne place à la grammaire. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können.
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 10.45-12.15 Uhr,
9 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2305YA

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y
Dienstag, 2.7.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 10.45-12.15 Uhr,
4 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Kurs-Nr. 2307Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y
Donnerstag, 7.3.2024 - Donnerstag, 16.5.2024, 20.15-21.45 Uhr,
8 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2307YA

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y
Donnerstag, 4.7.2024 - Donnerstag, 25.7.2024, 20.15-21.45 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Kurs-Nr. 2309Y

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y
Donnerstag, 7.3.2024 - Donnerstag, 16.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 8 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 77,00 EUR

Kurs-Nr. 2309YA

Französisch B1 - Conversation facile

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2305Y
Donnerstag, 4.7.2024 - Donnerstag, 25.7.2024, 18.30-20.00 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Kurs-Nr. 2314Y

Französisch B2+ - Conversation en français

Hybridkurs

Conversation en français: un bain d'actualités et de culture française, agrémenté au besoin de révisions de grammaire. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Die Kursleiterin stellt in einem virtuellen Seminarraum in der vhs.cloud weitere Materialien zur Verfügung, die von den Teilnehmenden genutzt werden können.
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 9.00-10.30 Uhr,
9 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2314YA

Französisch B2+ - Conversation en français

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y
Dienstag, 2.7.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 9.00-10.30 Uhr,
4 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Kurs-Nr. 2316Y

Französisch C1 - Conversation en français

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.15-19.45 Uhr, 9 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 86,50 EUR

Kurs-Nr. 2316YA

Französisch C1 - Conversation en français

Hybridkurs

Beschreibung siehe Kurs 2314Y
Dienstag, 2.7.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 18.15-19.45 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Marianne Ollfisch, Gebühr: 38,50 EUR

Italienisch

© Christina Wekerle

Sprachkursberatung Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER) eingestuft. Diesen finden Sie auf Seite 3. Unsere Kursleitungen für Italienisch beraten Sie gerne kostenfrei und ohne Anmeldung zu Ihrem Sprachniveau. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich gerne an das vhs-Büro.

Montag, 19.2.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude

Kurs-Nr. 2402

Italienisch A1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Lust auf Italienisch? Con Piacere! (Mit Vergnügen). Ein Kurs ohne Stress, in dem man sich eben mit Vergnügen die Sprache aneignen kann. Das Kursbuch wird am ersten Abend besprochen. Die Dozentin ist gebürtige Italienerin und verfügt über langjährige Berufserfahrung als Dozentin für die italienische Sprache.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 9.00-10.30 Uhr,
12 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2408

Italienisch A1 in der Mittagspause

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 19.6.2024, 12.30-13.30 Uhr,
10 Nachmittage, VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 2400

Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die weiterlernen möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 10.45-12.15 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2401

Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnisse, die weiterlernen möchten. Kursbuch: Nuovo Espresso A1, ab Lektion 4.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 19.45-21.15 Uhr,
14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2405

Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursinhalte: Reflexive Verben in Präsens, ecco mit Objektpronomen, andere Ortsangaben u.s.w. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6. Die Dozentin ist gebürtige Italienerin und verfügt über langjährige Berufserfahrung als Dozentin für die italienische Sprache.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 18.15-19.45 Uhr,
14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2406

Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Kursinhalte: Reflexive Verben in Präsens, ecco mit den Objektpronomen, andere Ortsangaben usw. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5. Die Dozentin ist gebürtige Italienerin und verfügt über langjährige Berufserfahrung als Dozentin für die italienische Sprache.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 10.45-12.15 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2407

Italienisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 11.00-12.30 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: N.N., Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2403

Italienisch A1+

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8-9.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2404

Italienisch A1+

Für Lernende mit Vorkenntnissen, die Sprachkompetenzen im Italienischen auf dem Niveau A2 erwerben möchten. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8-9.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 19.45-21.15 Uhr,
14 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2409

Italienisch A1

*Corso intensivo - Modul 1: für Einsteiger*innen*

Sprechtraining für Anfänger*innen, die schnell und effektiv Grundkenntnisse der italienischen Sprache erwerben möchten. Neben Wortschatz und Grammatik bekommen Sie auch landeskundliche Hintergrundinformationen vermittelt, damit Sie in der jeweiligen Situation angemessen reagieren können. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 1-3.
Freitag, 1.3.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 2.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 8.3.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 9.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2410

Italienisch A1

Corso intensivo - Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen

Sie bauen Ihren Wortschatz aus und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen, wird Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 3-5.
Freitag, 12.4.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 13.4.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 19.4.2024, 10.00-13.00 Uhr, Samstag, 20.4.2024, 18.30-21.30 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2411

Italienisch A1

Corso intensivo - Modul 3: mit Vorkenntnissen

Sie erhalten ein intensiveres Sprechtraining und erweitern Ihre Sprachkompetenz. Nebenbei erfahren Sie vieles über Land und Leute. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 5-7.
Freitag, 7.6.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 8.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 14.6.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 15.6.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2412

Italienisch A1

Corso intensivo - Modul 4: mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

Situationen des Alltags werden durch aktives Sprechen geübt, Grammatik und Wortschatz werden wiederholt. Mit diesem Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Con Piacere Nuovo“ abgeschlossen. Kursbuch: Con piacere nuovo A1, Lektion 7-9.
Freitag, 5.7.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 6.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 12.7.2024, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 13.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Dr. Sabrina Biordi, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2413

Italienisch A2

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: N.N., Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2415

NEU!

Italienisch A2

Für Lernende mit Vorkenntnissen. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 24.6.2024, 12.30-14.00 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 126,00 EUR

Unsere Semesterspecials

Kurs-Nr. 2418ON

Italienisch für den Urlaub im Espressoformat

Onlinekurs

Lernen Sie in 30 Minuten die Grundlagen der italienischen Sprache, um sich während Ihres Urlaubs in Italien sicher zu verständigen! Wir werden uns auf Unterkunft, Restaurantessen, Getränke und Einkäufe konzentrieren. Ideal, um die Grundlagen für eine angenehme und reibungslose Erfahrung in Italien zu schaffen! Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.
Montag, 17.6.2024 - Montag, 15.7.2024, 19.00-19.30 Uhr, 5 Abende, an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 15,00 EUR

© Christina Wekerle

Kurs-Nr. 2419ON

Learning Aperitivo B1

Onlinekurs

Wir werden Italienisch lernen, indem wir einen echten italienischen Aperitivo erleben. Dies ist ein Konversationskurs, der sich an B1-Lernende richtet, die Italienisch lernen und die italienische Kultur auf eine andere Weise entdecken möchten! Wir werden über italienisches Essen, Getränke und andere kulturelle Themen sprechen. Praticheremo l‘italiano vivendo un vero Aperitivo italiano. Questo è un corso di conversazione rivolto a studenti di livello B1 che vogliono esercitarsi nell‘italiano e scoprire la cultura italiana in modo diverso! Parleremo di cibo italiano, bevande e altri argomenti culturali. Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.
Montag, 17.6.2024 - Montag, 1.7.2024, 18.00-19.00 Uhr, 3 Abende, an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 18,00 EUR

Kurs-Nr. 2414

Italienisch B1

Für Lernende mit Vorkenntnisse auf dem Niveau A2. Kursinhalte: Ripasso gerundio, il comparativo con di e che, i suffissi ino, etto usw. Kursbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 1.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani, Gebühr: 134,50 EUR

Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Ihr Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter „Aktuelles“.

Kurs-Nr. 2416ON

Italienisch B1 - Conversazione facile

Onlinekurs

Continueremo il nostro viaggio alla scoperta della comunicazione e cultura italiana interagendo con dei madrelingua e mettendo in pratica in situazioni reali quanto appreso. Kursbuch: Nuovo Espresso B1 (Hueber-Verlag). Der Kurs wird als reiner Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 10.6.2024, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Marcella Vallarino, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2417

Italienisch B1

Ci prepariamo a finire le lezioni 11 e 12 di Allegro B1, discutiamo ed approfondiamo la grammatica.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: N.N., Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2422

Italienisch B1 - Conversazione

Discussione su temi attuali, un po' di grammatica e tanta allegria - questi sono gli obiettivi del nostro corso.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 6.6.2024, 10.45-12.15 Uhr, 10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: N.N., Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2423

Italienisch B1+

Corso di italiano per rafforzare le competenze di produzione orale e per ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 25.6.2024, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: N.N., Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2424

Italienisch B1 - Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 6.6.2024, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: N.N., Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2425 NEU!

Italienisch B1+

Corso di italiano per rafforzare le competenze di produzione orale e per ripetere e approfondire le strutture lessicali e grammaticali del livello B1.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 126,00 EUR

Kurs-Nr. 2450

Italienisch Konversation B2, Conversazione livello avanzato

Corso di conversazione di livello B2: a partire da testi orali e scritti sulla cultura e l'attualità italiane si approfondiranno e ripeteranno strutture grammaticali e lessicali.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Maria Comune, Gebühr: 134,50 EUR

Spanisch

© Christina Wekerle

Sprachkursberatung Spanisch

Unsere Sprachkurse sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Sprachenlernen (GER) eingestuft. Diesen finden Sie auf Seite 3. Unsere Kursleitungen für Spanisch beraten Sie gerne kostenfrei und ohne Anmeldung zu Ihrem Sprachniveau. Falls Sie nicht kommen können, wenden Sie sich gerne an das vhs-Büro.

Montag, 19.2.2024, 17.30-19.00 Uhr, VHS-Gebäude

Kurs-Nr. 2503 NEU!

Spanisch A1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir unterstützen das Erlernen von Wortschatz und Grammatik unter anderem mit dem Einsatz von digitalen Medien wie Videos und interaktiven Übungen. Kursbuch: Con gusto nuevo A1.
Freitag, 8.3.2024 - Freitag, 7.6.2024, 17.00-18.30 Uhr, 10 Abende VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2504Y NEU!

Spanisch für den Urlaub

Hybridkurs

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Oder Sie interessieren sich einfach für die spanische Sprache und Kultur? In diesem Kurs lernen Sie die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen und außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Land und Leute. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, A1. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen.
Donnerstag, 14.3.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2500

Spanisch Kompakt I - Intensivkurs

Mit drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit - und mit viel Spaß - ausreichende Spanisch-Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zurecht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1. Die Module können auch einzeln gebucht werden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen oder zu vertiefen. Kursbuch: Caminos hoy A1, Klett Verlag, Lektion circa 1-4.
Samstag, 24.2.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 2.3.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 9.3.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 16.3.2024, 9.00-12.00 Uhr, 4 Vormittage
VHS-Gebäude Raum 3.1
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2501

Spanisch Kompakt II - Intensivkurs

Beschreibung siehe Kurs Y2500
Kursbuch: Caminos hoy A1, Klett Verlag, Lektion circa 5-8.
Samstag, 13.4.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 20.4.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 27.4.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 4.5.2024, 9.00-12.00 Uhr, 4 Vormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2502

Spanisch Kompakt III - Intensivkurs

Beschreibung siehe Kurs Y2500
Kursbuch: Caminos hoy A1, Klett Verlag, Lektion circa 9-12.
Samstag, 8.6.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 15.6.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 22.6.2024, 9.00-12.00 Uhr, Samstag, 29.6.2024, 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 72,00 EUR

Kurs-Nr. 2505ON

Mit Spanisch in den Tag starten!
Español para empezar bien el día

NEU!

Für Lernende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben. Wir führen einfache Gespräche über verschiedene Situationen im Alltag. Dabei wiederholen wir den im Niveau A1 erlernten Wortschatz und die Grammatik unter Verwendung von interaktiven Übungen. Der Schwerpunkt liegt im freien Sprechen. Der Kurs wird als Onlinekurs über die vhs.cloud angeboten.
Donnerstag, 14.3.2024 - Donnerstag, 20.6.2024, 7.30-8.30 Uhr, 10 Vormittage
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Sofia Colonia de Wipfler, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 2507

Spanisch A2

Für Lernende mit Grundkenntnissen. Anhand abwechslungsreicher Übungen und Rollenspiele lernen Sie mit Spaß und Motivation und erzielen so den gewünschten Lernerfolg. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 25.6.2024, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Angela Guthmann, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2510Y

Spanisch B1

Für Lernende mit Vorkenntnissen auf Niveau A2. Wir lernen nicht nur aus dem Buch, sondern üben auch mit verschiedenen Materialien und Büchern, die im Unterricht besprochen werden. Kursbuch: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 4. Teilnehmende, die lieber von zu Hause aus teilnehmen wollen, können online dabei sein. Der Kurs wird über die vhs.cloud live übertragen.
Mittwoch, 14.2.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 19.30-21.00 Uhr, 14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Dolores Galindo, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2511ON

Spanisch Sprachtraining B1
Onlinekurs

Für Lernende, die gerne das Sprechen intensiv üben wollen und bereits Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1 mitbringen. Erfrischend und motivierend werden wir auch viele Sprechsituationen aus Niveau A1/A2 üben und wiederholen. Sprachtraining anhand vieler netter Sprachübungen. Kursbuch: Con gusto B1. Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt.
Freitag, 1.3.2024 - Freitag, 28.6.2024, 18.00-19.30 Uhr, 14 Abende
an dieser Veranstaltung können Sie von zuhause aus teilnehmen
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2517

Spanisch B1-B2 - Espanol avanzado

Este curso practica con lecturas, con paseos, con juegos el español. Se visitan lugares, se cocina. Todo viviendo el español. El tomar café es parte integral. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.
Montag, 11.3.2024 - Montag, 17.6.2024, 9.00-10.30 Uhr, 11 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder, Gebühr: 105,50 EUR

Kurs-Nr. 2520

Español C1 - Conversación

Este curso está orientado para personas con buenos conocimientos del español, que de un modo entretenido deseen practicar, activar y enriquecer su español, su vocabulario y la gramática. En este curso hablaremos de temas actuales y leeremos artículos y textos interesantes.
Montag, 4.3.2024 - Montag, 1.7.2024, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage, VHS-Gebäude Raum 3.1
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez, Gebühr: 134,50 EUR

Weitere Sprachen

Schnupperwoche

Die Welt von bei uns selten gesprochenen Sprachen offenbart neue kulturelle Perspektiven, persönliche Entwicklungspotenziale, berufliche Chancen und ermöglicht vor allem den Kontakt mit den Einwohner*innen einer geliebten Urlaubsregion und den Zugang zu den eigenen Wurzeln. Nutzen Sie die Schnupperwoche, um die Inhalte und Methodik der Kurse sowie die Kursleitungen und andere Interessent*innen kennen. Die Teilnahme an den Schnupperstunden ist kostenlos. Die Kurse werden in Kooperation mit der vhs Kaufering angeboten.

Kurs-Nr. 2601S

Neugriechisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs 2601, der am 10. April startet.
Mittwoch, 20.3.2024, 16.30-17.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Irene Sasse, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2605S

Kroatisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs 2605, der am 11. April startet.
Donnerstag, 21.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Vinka Babic, Antonija Juric, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2607S

Portugiesisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2607, der am 8. April startet.
Montag, 18.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Maria Teresa Richter, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2608S

Schwedisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2608, der am 8. April startet.
Montag, 18.3.2024, 19.35-21.05 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Vanessa Tonn, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2611S

Arabisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2611, der am 8. April startet.
Montag, 18.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Maher Janoudi, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2613YS

Niederländisch

Hybridkurs

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2613Y, der am 11. April startet.
Donnerstag, 21.3.2024, 19.15-20.45 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Diane Van Bunnen, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2615S

Chinesisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2615, der am 9. April startet.
Mittwoch, 20.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Wendy Zhong, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2620S

Rumänisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2620, der am 9. April startet.
Dienstag, 19.3.2024, 18.00-19.00 Uhr, 1 Abend
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Raum EG
Leitung: Anna Secula, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2635S

Russisch

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs Z2635, der am 8. April startet.
Montag, 18.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum
Leitung: Natalia Roll, Gebühr: Eintritt frei

Kurs-Nr. 2601

Neugriechisch A1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.
Mittwoch, 10.4.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 16.30-17.30 Uhr, 10 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 60,00 EUR

Möchten Sie mit Sirtaki & Co. in den ersten Mai tanzen?

Schauen Sie auf Seite 29 (Kurs 3028).

Kurs-Nr. 2600

Neugriechisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die das griechische Alphabet bereits kennen. Kursbuch: Griechisch aktiv ab Lektion 14 und Wiederholungen (Buske-Verlag).
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 17.30-18.45 Uhr, 14 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 112,00 EUR

Kurs-Nr. 2602

Neugriechisch A2

Für Lernende mit guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Epikinoniste ellinika, Band 1, ab Lektion 20. Zusätzlich: Lektüre, Aufsätze, leichte Unterhaltung in griechischer Sprache.
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 18.45-19.45 Uhr, 14 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kurs-Nr. 2603

Neugriechisch A2

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen. Kursbuch: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre, Aufsätze und Konversation.
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 19.45-20.45 Uhr, 14 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Irene Sasse, Gebühr: 89,50 EUR

Kurs-Nr. 2605

Kroatisch für den Urlaub A1

NEU!

Sie haben schon den Urlaub nach Kroatien, das Land der 1000 Inseln, gebucht, aber ein mulmiges Gefühl im Bauch, da Sie keine oder nur geringen Grundkenntnisse über das Land und die Kultur haben? Machen Sie sich keine Gedanken, sondern lernen Sie bei uns die Grundkenntnisse der Sprache und Kultur. Ob nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen, einkaufen gehen oder einfach sich in alltäglichen Situationen verständigen können, gibt Ihnen ein Gefühl der Sicherheit. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.
Donnerstag, 11.4.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Vinka Babic, Antonija Juric, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2607

Portugiesisch A1

NEU!

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Lernen Sie Portugiesisch von Anfang an, eine Weltsprache, die auch in Brasilien gesprochen wird. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und verfügt über viel Erfahrung in der Sprachdidaktik für Erwachsene.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 24.6.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Maria Teresa Richter, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2608

Schwedisch A1

NEU!

Für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen die schwedische Sprache von Grund auf und gehen dabei auch auf die Interessen der Teilnehmenden (z.B. Urlaubssituationen) ein. Das Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 24.6.2024, 19.35-21.05 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Vanessa Tonn, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2609

Schwedisch B1

Für Lernende mit sehr guten Vorkenntnissen. Wir lesen schwedische Literatur, auch Krimis, sowie aktuelle Zeitungslektüre und legen viel Wert auf die mündliche Kommunikation zu aktuellen Themen. Sie lernen, wie Sie sich in allen möglichen Urlaubssituationen auf Schwedisch ausdrücken können. Außerdem wird die Grammatik aus dem Buch Välkomna tillbaka! neu B1 wiederholt. Im Kurs wird nur Schwedisch gesprochen.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 24.6.2024, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Vanessa Tonn, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2611 NEU!

Arabisch A1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in einer kleinen Gruppe zunächst die arabische Schrift kennen. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 24.6.2024, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Maher Janoudi, Gebühr: 90,00 EUR

Wie wäre es mit einem kleinen Mezze-Abend?

Schauen Sie auf Seite 39 (Kurs 3950).

Kurs-Nr. 2610

Arabisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Montag, 11.3.2024 - Montag, 8.7.2024, 19.45-21.15 Uhr, 14 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Maher Janoudi, Gebühr: 134,50 EUR

Kurs-Nr. 2613Y NEU!

Niederländisch A1

Hybridkurs

Niederländisch ist eine Sprache, die so sehr verwandt mit dem Deutschen ist, dass Deutschsprachige diese Sprache sehr leicht lernen können. Nach einem Jahr können Sie schon Gespräche führen, wofür Sie in manch anderer Sprache viel länger benötigen würden. Daher macht es richtig Spaß und der Erfolg ist schnell sichtbar. Gemeinsam möchten wir sprechen und schreiben lernen, aber vor allem Land und Leute kennenlernen. Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, d.h. Sie können in Präsenz oder von zu Hause über die vhs.cloud digital teilnehmen. Das Kursbuch wird am ersten Tag besprochen.
Donnerstag, 11.4.2024 - Donnerstag, 4.7.2024, 19.15-20.45 Uhr, 10 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Diane Van Bunnen, Gebühr: 90,00 EUR

Diane Van Bunnen

© Diane Van Bunnen

Ich bin mehrsprachig aufgewachsen und ich liebe Sprachen. Sie öffnen einem eine ganze neue Welt und ermöglichen einem, ganz neue Menschen und ihre Kultur kennen zu lernen. Es macht einfach Spaß kommunizieren zu können! Sehr gerne würde ich dieses weitergeben wollen.

Kurs-Nr. 2615 NEU!

Chinesisch A1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die chinesische Sprache, die Schrift und die Kultur. Das Kursbuch wird am ersten Abend besprochen.
Dienstag, 9.4.2024 - Dienstag, 25.6.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Wendy Zhong, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 2620 NEU!

Rumänisch A1

Einführung in die rumänische Sprache für Anfänger*innen. Kursinhalte: Grundlagen der Aussprache, elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag, grundlegende Grammatik, Alltagsleben und Kultur.
Dienstag, 9.4.2024 - Dienstag, 25.6.2024, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Raum EG
Leitung: Anna Secula, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 2625

Japanisch A1

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs gibt eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Kursbuch: „Japanisch im Sauseschritt 1“ (Standardausgabe, NICHT Universitätsausgabe!), ab Lektion 18.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 96,00 EUR

Kurs-Nr. 2626

Japanisch A2

Auffrischungskurs

Für Lernende mit Grundkenntnissen in Wort und Schrift (Hiragana, Katakana).
Mittwoch, 6.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, Mittwoch, 13.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, Mittwoch, 20.3.2024, 18.30-20.00 Uhr, Mittwoch, 10.4.2024, 18.30-20.00 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude Raum 3.2
Leitung: Sylvia Sensfuss, Gebühr: 38,50 EUR

NEU!

Kurs-Nr. 2630

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger*innen

Die Deutsche Gebärdensprache wird von etwa 200.000 Menschen gesprochen und dient der Kommunikation mit gehörlosen Menschen. Im Unterschied zur Lautsprache verwendet sie keine Worte, sondern Gebärden, Körperhaltung und Mimik. Die Gebärdensprache verfügt über eine eigene Grammatik sowie ein Fingeralphabet. In diesem Kurs werden das Fingeralphabet, erste einfache Satzübungen sowie grundlegende Vokabeln erlernt. Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen. Kein Kurs am 11.04.2024!
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 27.6.2024, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum
Leitung: Irene König, Gebühr: 108,00 EUR

Kurs-Nr. 2635 NEU!

Russisch A1

Einführung in die russische Sprache für Anfänger*innen. Kursinhalte: Grundlagen der Aussprache und des Alphabets, lementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag, Grundlegende Grammatik, Alltagsleben und Kultur.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 24.6.2024, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum
Leitung: Natalia Roll, Gebühr: 90,00 EUR

Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Gesundheitskurse und -aktivitäten an Volkshochschulen sind keine Therapie und versprechen keine Heilung. Sie sind vielmehr Bildungsangebote, die seriöse Wissensvermittlung, körperliche Aktivität und soziales Miteinander verbinden, um die körperliche und geistige Gesundheit aller Teilnehmenden zu fördern. Im Dschungel ständig neuer Gesundheitstrends bieten sie Orientierung und die Gelegenheit, auch Gesundheitsthemen und -praktiken aus anderen Kulturkreisen und aus Bereichen kennenzulernen, die die Schulmedizin ergänzen. Gerade in diesen schwierigen Zeiten, ist es uns wichtig, Teilnehmer*innen beim eigenverantwortlichen Beurteilen und selbstwirksamen Handeln in gesundheitlichen Belangen zu unterstützen.

Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Die Krankenkassen haben bundesweit die Kursüberprüfungen an eine Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen übertragen. Jede vhs müsste jetzt jeden einzelnen Gesundheitskurs aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Diese Überprüfungen würden hohe Kosten verursachen und damit unsere Kurse insgesamt teurer machen. Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer: Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen und gut ausgebildeten Kursleiter*innen. Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht, jedoch nicht eine Bestätigung nach § 20 im Sinne der Prävention. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung.

Bewegung und Fitness

Kurs-Nr. 3004

Fit in jedem Alter

Durch regelmäßiges Training lassen sich Alterungsprozesse aufhalten. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch und die Gelenke beweglich. Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Es ist nie zu spät, in körperliche und geistige Fitness zu investieren und so Vitalität und Lebensfreude zu gewinnen.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 13.5.2024, 11.00-12.00 Uhr, 9 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 56,00 EUR

Kurs-Nr. 3004A

Fit in jedem Alter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3004
Montag, 3.6.2024 - Montag, 15.7.2024, 11.00-12.00 Uhr, 7 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Margit Löffler, Gebühr: 43,50 EUR

Kurs-Nr. 3005

Seniorenymnastik 55+

NEU!

Je älter wir werden, desto mehr „Wehwehchen“ haben wir und manchmal trifft uns auch Ernstes. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder neu mit den körperlichen Gegebenheiten zu arrangieren. Dabei geht es vor allem darum, beweglich zu bleiben in Körper und Geist, die Balance zu halten zwischen Anstrengung und Ruhe, das Gleichgewicht zu trainieren, mit den Kräften hauszuhalten und sich ökonomisch zu bewegen.
Mit unterschiedlichen Übungen aus Qigong, Yoga und Rückenschule, mit Spielen und anderen Bewegungsideen tun wir uns in diesem Kurs etwas Gutes.
Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Präventionscoach und Gesundheitstrainerin.
Bitte mitbringen: Decke und warme Socken
Mittwoch, 8.5.2024 - Mittwoch, 24.7.2024, 11.00-12.30 Uhr, 10 Vormittage, Schule Pitzling
Leitung: Helga Vollmer, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3007

Krafttraining mit Eigengewicht für Anfänger

Um Kraft aufzubauen, zu fördern und beizubehalten, braucht man nichts weiter als den eigenen Körper. Neuere Forschung im Bereich Fitness zeigt, dass man bereits mit simpel erscheinenden Bewegungsabläufen schnell spürbare Erfolge erreicht. In einem geschützten und wertfreien Raum befassen wir uns mit der Stabilisierung und Stärkung unseres Körpers. Das Training wird in stehender, sitzender und liegender Position durchgeführt, es wird nicht gesprungen.
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 24.7.2024, 17.30-18.30 Uhr, 14, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 65,50 EUR

Kurs-Nr. 3008

Rückenfitness für Jung und Alt

In diesem Kurs lernen Sie auf angenehme und effektive Weise, Ihren Rücken zu stärken.
Inhalte sind:
- ein funktionelles Rückentraining
- Übungen zur Muskelkräftigung
- Dehn- und Stretchübungen
- Entspannungsübungen

Das Wirbelsäulentraining bietet einen notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Es dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Elemente aus dem Pilates fördern dabei Balance und Haltung. Die Stunde ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.
Dienstag, 20.2.2024 - Dienstag, 30.7.2024, 10.00-11.00 Uhr, 20 Vormittage, hello fit
Leitung: Monika Drotloff, Gebühr: 160,00 EUR

Kurs-Nr. 3009

Workout /Ganzkörpertraining

Dieses Workout eignet sich ideal zur Ganzkörperkräftigung. Wir steigern die Kondition, kräftigen und straffen die Muskulatur. Ein spritziges Warm-up fördert die Fettverbrennung, das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining mit wechselnden Schwerpunkten für einzelne Körperbereiche formt die Figur. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnesstyp, denn das Programm eignet sich für Einsteiger/innen genauso wie für ambitionierte und erfahrene Workout-Fans. Bauch- und Rückenübungen und ein leichter Stretch schließen die Stunden ab.
Dienstag, 20.2.2024 - Dienstag, 30.7.2024, 18.00-19.00 Uhr, 20 Abende, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR

Kurs-Nr. 3012

Spinning

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß.
Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.
Mittwoch, 21.2.2024 - Mittwoch, 31.7.2024, 18.30-19.30 Uhr, 20 Abende, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 211,25 EUR

Kurs-Nr. 3014

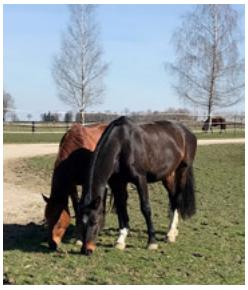
Spinning Beginners

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3012
Sonntag, 25.2.2024 - Sonntag, 5.5.2024, 10.00-11.00 Uhr, 8 Vormittage, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 84,50 EUR

Kurs-Nr. 3015

Reitkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger

Man ist nie zu alt, um Reiten zu lernen. Wollten Sie schon immer einmal in den Reitsport schnuppern? Oder etwa nach einer Pause wieder anfangen? In diesem Reitkurs für Erwachsene haben Sie die Möglichkeit, ganz nach Ihrem Kenntnisstand neu anzufangen oder an Vorkenntnisse anzuknüpfen. Der Kurs besteht aus zwei Terminen:
Termin 1: von 15-17 Uhr: Kennenlernen, Pferdepflege, Bodenarbeit
Termin 2: 30 Minuten Einzelunterricht (je nach Können und Wunsch an der Longe oder frei reitend), Uhrzeit nach Vereinbarung.
Sonntag, 25.2.2024 - Sonntag, 3.3.2024, 15.00-17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Reitclub Landsberg, Pössinger Au 6
Leitung: Franziska Edelmann, Gebühr: 50,00 EUR


© Franziska Edelmann

Kurs-Nr. 3017

Reitkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger

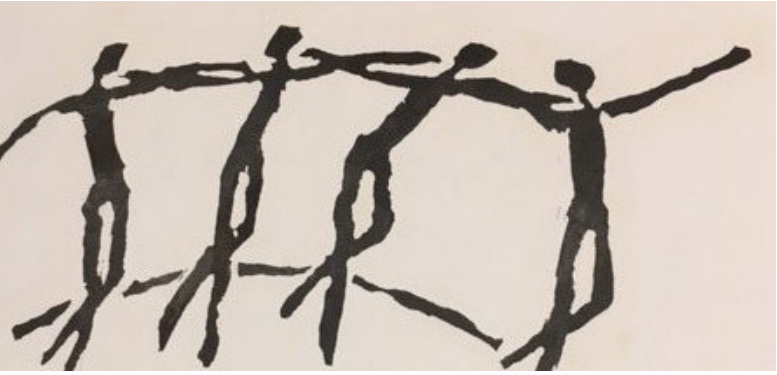
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3015
Sonntag, 14.4.2024 - Sonntag, 21.4.2024, 15.00-17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Reitclub Landsberg, Pössinger Au 6
Leitung: Franziska Edelmann, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3018

Smovey-Walk: Swing-Move-Smile

Der grüne smoveyVIBROSWING® ist ein Schwingringsystem, das aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln im Inneren besteht. Durch Schwingen der Ringe mit den Händen und die dadurch entstehenden Vibrationen wird die Oberflächen- und Tiefenmuskulatur aktiviert und so eine effektive Fettverbrennung erzielt. Außerdem können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Gemeinsam walken wir beschwingt in der Natur und machen unterwegs Übungen. Ob zum Muskelaufbau, zum Koordinations-, Balance- oder Faszientraining, zur Stimulation des Stoffwechsels und der Reflexzonen, zum Walken oder als Entspannungsgerät - Smovey ist vielseitig.
Bitte mitbringen: Die Smoveyringe können gegen eine Gebühr von 2 Euro pro Person und Termin bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 6.5.2024, 18.30-19.45 Uhr, 5 Abende, Treffpunkt: Grundschulturnhalle Erpfting, Husarenstr. 6
Leitung: Anne Frei, Gebühr: 38,80 EUR

Tanz


© Karl Witti

Kurs-Nr. 3021

Kreistänze aus aller Welt

Tanzen ist gesund und macht Spaß. Die einfachen Kreistänze aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper und Seele zum Schwingen, schenken uns angenehme Entspannung und sind ein wunderbarer Ausgleich zum Berufs- und Alltagsstress.
Die Dozentin ist Physiotherapeutin und Lehrerin für Folklore- und meditativen Tanz.
Bitte mitbringen: bequeme Tanzschuhe
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 2.5.2024, 11.00-12.15 Uhr, 8 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Ulrike Straßer, Gebühr: 62,00 EUR

Kurs-Nr. 3022

Tango Argentino zum Kennenlernen
Intensiv-Workshop

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks wie der Tango Argentino. Denn bei diesem Tanz steht das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund.
In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen, so dass Sie danach sagen können „Tango tanzen macht Spaß“. Haben Sie im Workshop Freude am Tango Argentino gefunden, können Sie anschließend den Kurs bei der VHS besuchen und/oder mit netten Leuten im Verein Licca-Tango e. V. weiter tanzen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir, eine Partnerin / einen Partner zu finden.
Samstag, 8.6.2024, 11.00-16.00 Uhr, Sonntag, 9.6.2024, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,35 EUR

Kurs-Nr. 3023

Tango Argentino für Fortgeschrittene
Intensiv-Workshop

Sie haben schon erste Erfahrungen im Tango Argentino und wollen in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieses Intensivwochenende eine gute Gelegenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Dynamikwechsel, der anhand verschiedener Sequenzen geübt werden soll. Wir wiederholen Grundlagen wie u.a. Ocho, Ocho Cortado, Giro, Sacada und Barrida und üben die Improvisation mit diesem Schrittmaterial zur Musik. Gerne können Sie danach mit netten Leuten in unserem Verein Licca-Tango e.V. weiter tanzen.
Bitte paarweise anmelden, bei Einzelanmeldung versuchen wir eine Partnerin / einen Partner zu finden.
Samstag, 22.6.2024, 11.00-16.00 Uhr, Sonntag, 23.6.2024, 11.00-16.00 Uhr, 2 Tage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Hildegard Schwade, Alexander Hupfer, Gebühr: 87,35 EUR

Kurs-Nr. 3024

Tanzen im Sitzen

© BTD

Bewegen Sie sich gern zur Musik? Aber Sie haben vielleicht Probleme mit dem Gleichgewicht, dem sicheren Stehen oder Gehen und trauen sich einen Tanzkurs nicht mehr zu? Dann ist das Tanzen im Sitzen vielleicht das Richtige für Sie. Dieser Kurs ist für jedes Lebensalter und auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und neurologischen Erkrankungen geeignet. Wir bewegen Arme, Beine und Oberkörper auf einfache Art und Weise, so dass jede/r sofort mitmachen kann. In Verbindung mit Musik wird auf diese Weise spielerisch die Gesundheit gefördert. Die Freude am gemeinsamen Tanzen soll im Vordergrund stehen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Eine Einzelanmeldung ist sehr willkommen.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 19.3.2024, 14.00-15.00 Uhr, 4 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Hildegard Schwade, Gebühr: 32,00 EUR

Kurs-Nr. 3025

Tanzen 50+

Tanzen ist gesund und macht Spaß“ das hört und liest man immer wieder und die positiven Auswirkungen des Tanzens auf den Menschen sind wissenschaftlich nachgewiesen. Denn anders als bei vielen anderen Sportarten bekommt man als Tänzer*in oft gar nicht mit, dass man sich viel bewegt, so ist man von der Musik und den rhythmischen Bewegungen gefangen. Gleichzeitig werden Konzentration und Koordination gefördert, das Herz-Kreislaufsystem und die Muskeln werden gestärkt, die Körperwahrnehmung wird geschult. Und ganz nebenbei entstehen Lebensfreude und Spaß am geselligen Miteinander.
Wir tanzen in vielen Stilrichtungen zu unterschiedlichen Rhythmen in verschiedenen Formationen, einzeln, als Paar oder auch mal im Kreis. Dabei verwenden wir auch Filzseile, Tücher, leichte Bälle, ein Schwungtuch und ähnliche Materialien. Und immer steht das „Miteinander“ im Vordergrund. Dazu bedarf es keiner Vorkenntnisse, die Teilnahme ist für jede und jeden möglich, auch mit körperlichen Einschränkungen. Die Bewegungsangebote werden an die Teilnehmer:innen angepasst. Zu diesem Kurs können sich auch einzelne Teilnehmer:innen anmelden.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 19.3.2024, 15.15-16.45 Uhr, 4 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Hildegard Schwade, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3028

Tanz in den Mai mit Sirtaki & Co

Folklore-Tanzworkshop

Folkloretanz spricht Körper, Geist und Seele an und kann Generationen verbinden. Bei diesem besonderen „Tanz in den Mai“ stehen abwechselnd fröhlich-lebhafte und besinnlich-ruhige, einfache und anspruchsvollere Folkloretänze aus aller Welt auf dem Programm. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Voraussetzung ist allein die Freude an der Bewegung und an der Gemeinschaft mit anderen Tänzern und Tänzerinnen.
Mittwoch, 1.5.2024, 13.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Veranstaltungsraum über der Lechturnhalle
Leitung: Ulrike Straßer, Brigitte Seger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3026

Orientalischer Tanz für Einsteiger

Der Orientalische Tanz verbindet Lebensfreude mit Bewegung, Fitness und Entspannung. Du stärkst durch seine typischen Bewegungen nicht nur Deine Muskulatur, sondern erlebst auch ein neues Körperbewusstsein.
Wir üben im Anfängerkurs die Elementarbewegungen des Orientalischen Tanzes mit einfachen Drehungen und Schrittkombinationen, tauchen ein in die Welt des Shimmys und lernen eine kurze Choreografie.
Bitte mitbringen: Enge Sportkleidung (z. B. Leggings), Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Tuch für die Hüfte (kann anfangs geliehen werden)
Mittwoch, 20.3.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 18.00-19.15 Uhr, 12 Abende, Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Alexandra Lenkeit, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3027

Orientalischer Tanz für Anfänger mit Grundkenntnissen

Der Orientalische Tanz ist mehr als nur Gymnastik und Fitnesstraining. Durch das Zusammenspiel von Bewegung und Musik, berührt der Bauchtanz auch die Seele der Tänzerin und entfaltet so seine ganzheitliche Wirkung. Wir verfeinern bekannte Techniken und lernen neue Kombinationen. Das Spiel mit dem Schleier gehört natürlich dazu.
Bitte mitbringen: Enge Sportkleidung (z. B. Leggings), Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Tuch für die Hüfte (kann anfangs geliehen werden)
Mittwoch, 20.3.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 19.30-21.00 Uhr, 12 Abende, Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Alexandra Lenkeit, Gebühr: 111,60 EUR

Zumba

Kurs-Nr. 3120

Zumba-Fitness für E und Fortgeschrittene

Das motivierende Fitness-Workout

Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben“. Zu feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur: nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns mit leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters.
Dienstag, 20.2.2024 - Dienstag, 30.7.2024, 9.00-10.00 Uhr, 20 Vormittage, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR

Kurs-Nr. 3122

Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120
Mittwoch, 21.2.2024 - Mittwoch, 31.7.2024, 17.30-18.30 Uhr, 20 Nachmittage, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 160,00 EUR

Kurs-Nr. 3125

Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120
Freitag, 23.2.2024 - Freitag, 26.7.2024, 18.00-19.00 Uhr, 17 Abende, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 136,00 EUR

Kurs-Nr. 3126

Zumba-Fitness für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das motivierende Fitness-Workout

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3120
Freitag, 23.2.2024 - Freitag, 26.7.2024, 19.00-20.00 Uhr, 17 Abende, hello fit
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 136,00 EUR

Kurs-Nr. 3128

Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Donnerstag, 22.2.2024 - Donnerstag, 25.4.2024, 11.00-12.00 Uhr, 10 Vormittage, hello fit
Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall, Gebühr: 79,00 EUR

Thai Bo

Kurs-Nr. 3130

Thai-Bo für Anfänger

Thai-Bo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.
Mittwoch, 21.2.2024 - Mittwoch, 24.7.2024, 20.00-21.00 Uhr, 16 Abende, Mittelschule West, Gymnastikraum
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 100,00 EUR

Kurs-Nr. 3131

Thai-Bo

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3130
Dienstag, 20.2.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 19.30-20.30 Uhr, 17 Abende, Mittelschule West, Gymnastikraum
Leitung: Barbara Röhn, Gebühr: 106,25 EUR

Feldenkrais

Kurs-Nr. 3302

Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Mittwoch, 5.6.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 9.30-11.00 Uhr, 6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 3303

Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3302
Mittwoch, 5.6.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 19.00-20.30 Uhr, 6 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 90,00 EUR

Kurs-Nr. 3306

Die Feldenkrais-Methode in Aktion: Einfach Losgehen mit Leichtigkeit

An diesem Wochenende machen wir uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der alltäglichen Geh-Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Nicht die isolierte Bewegung von Füßen, Hüften oder Schultern steht im Vordergrund des Interesses, sondern in welchem Zusammenhang sie stehen. Wir wechseln zwischen kurzen und einfachen Geh-Erfahrungen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum.
Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir suchen einen Weg für weniger Kraft - mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß - bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Gehen. Teilnehmen können alle, die sich im Gehen gerne neu erfahren möchten. Wir proben die Entdeckung der Langsamkeit.
Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr
Bitte mitbringen: Turn-/ Laufschuhe, Decke oder Matte für Feldenkrais
Samstag, 13.7.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3311

Feldenkrais Praxistag: Feldenkrais für Kopf, Nacken, Schultern und Arme

Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern die Wahrnehmung Ihrer Bewegungsabläufe. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen; Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können; Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.
Mittagspause von 12:30 bis 14:00 Uhr.
Samstag, 13.4.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Qi Gong und Tai Chi

Kurs-Nr. 3405

Qi Gong - Atem und Bewegung

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
Montag, 3.6.2024 - Montag, 8.7.2024, 9.30-10.30 Uhr, 6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3406

Qi Gong - Atem und Bewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3405
Montag, 3.6.2024 - Montag, 8.7.2024, 19.00-20.00 Uhr, 6 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Wolfgang Böhm, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3410

Wecke das Chi - Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Wir üben Teil I der Kurzform des Yang-Stils. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 8.5.2024, 10.00-11.00 Uhr, 6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3411

Tai Chi Chuan - für WiedereinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3410. Wir üben Teil I-III der Kurzform des Yang-Stils. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.
Freitag, 15.3.2024 - Freitag, 21.6.2024, 19.00-20.00 Uhr,
10 Abende, Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 78,00 EUR

Kurs-Nr. 3412

Meridian-Qi Gong

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung Ihrer Körperwahrnehmung und Förderung der Entspannung. An 9 Terminen, die aufeinander aufbauen, ist unser Ziel, Sie mit der sanften und doch sehr intensiven Wirkung des Qigong in Kontakt zu bringen. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 16.5.2024, 18.00-19.00 Uhr,
9 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 55,80 EUR

Kurs-Nr. 3413

Qi, Atem und Bewegung - Meridian Qi Gong zum Kennenlernen

Workshop

Qi, Atem und Bewegung - 3 Wörter, die ineinander fließen und wesentlich dafür sind, damit wir uns rundum wohl fühlen können. Wir machen an diesem Vormittag eine kleine Reise durch unseren Körper. Mit Hilfe einfacher Qi Gong-Übungen und bewusster Atemführung lernen wir, unser Körpergefühl zu verbessern, ganz achtsam mit unseren Engstellen und Blockaden umzugehen (z.B.verspannte Schultern)und sie gegebenenfalls zu lösen. Nach den bewegenden Elementen schließen wir die Stunde mit einer kleinen Meditation ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
Montag, 26.2.2024, 17.45-20.00 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 3414

Wecke das Chi am Mutterturm

An einem wunderschönen Platz am Mutterturm üben wir zusammen im Freien die Kurzform des Yang Stils und machen leichte Vorübungen dazu. Tai Chi fördert die innere Gelassenheit und die Geschmeidigkeit des Körpers und ist für jede Altersgruppe geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Freitag, 14.6.2024 - Freitag, 19.7.2024, 8.00-8.45 Uhr, 6 Vormittage,
Hubert-v.-Herkomer-Park am Mutterturm
Leitung: Renate Deffner, Gebühr: 28,00 EUR

Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden?
Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.

Kurs-Nr. 3415

Qi Gong im Grünen. Entspannt in den Feierabend

Wir bewegen uns voller Leichtigkeit und Lebensfreude, der Natürlichkeit von Atem und Bewegung folgend, unterstützt von Vorstellungsbildern aus der Natur. Dabei »fliegen“ wir zum Beispiel „wie ein Kranich“ oder stehen „wie ein Baum“. Die Übungen berühren tiefe, ursprüngliche Kräfte im Menschen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wir treffen uns auf der Wiese am grünen Klassenzimmer (oberhalb des Wildschweingeheges).
Dienstag, 7.5.2024 - Dienstag, 23.7.2024, 18.00-19.00 Uhr,
10 Abende, Wildpark, Wildschweingehege
Leitung: Birgit Beck, Gebühr: 75,00 EUR

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Kurs-Nr. 3417

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern vor Ostern

Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Gesundheitswandern ist bewusstes Wandern. Es verbindet die Freude an der achtsamen Bewegung in freier Natur mit dem Fitness-Gedanken. Mit gezielten Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen unter Anleitung fördern wir in diesem Kurs die körperliche Fitness und gleichzeitig unsere seelischen Ressourcen, wenn wir einander in der Gruppe begegnen, halten und stärken. Dabei genießen wir die Natur im Wandel der Jahreszeiten.
Freitag, 22.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Fußballplatz, Pitzling
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3418

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern im Frühjahr

Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3417
Freitag, 26.4.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Fußballplatz, Pitzling
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3419

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern im Mai

Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3417
Freitag, 17.5.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Fußballplatz, Pitzling
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3420

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern im Frühsommer

Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3417
Freitag, 21.6.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Fußballplatz, Pitzling
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3421

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern im Sommer

Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3417
Freitag, 19.7.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Fußballplatz, Pitzling
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3457

Der kleine Seelenhelfer – Hab Mut zu träumen Energie und Motivation für dein neues Ich

Interaktiver Vortrag

© Herder Verlag

Es ist nie zu spät, seine Träume zu leben. Wir alle haben Ideen und Träume, die wir realisieren wollen, doch meist fehlt uns die Courage, sie zu verwirklichen. Man muss seine Komfortzone verlassen um neue Wege zu beschreiten und seine Ziele endlich wahr werden zu lassen. Egal ob man nach beruflichem Erfolg, Glück oder innerer Harmonie strebt – in diesem Buch findet man die Werkzeuge, die helfen, Träume in die Realität umzusetzen. Die praktischen Übungen, Affirmationen und Rezepte der Autorin helfen, Schritt für Schritt zu mehr Mut und Selbstsicherheit zu finden. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren, erinnern an die eigenen Stärken und helfen, Energie und Motivation zu gewinnen, um den Weg der Veränderung einzuschlagen.
In der interaktiven Buchvorstellung demonstriert die Autorin verschiedene Werkzeuge und Übungen für mehr Mut und Energie.
Donnerstag, 25.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Esther Winter, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3458

Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

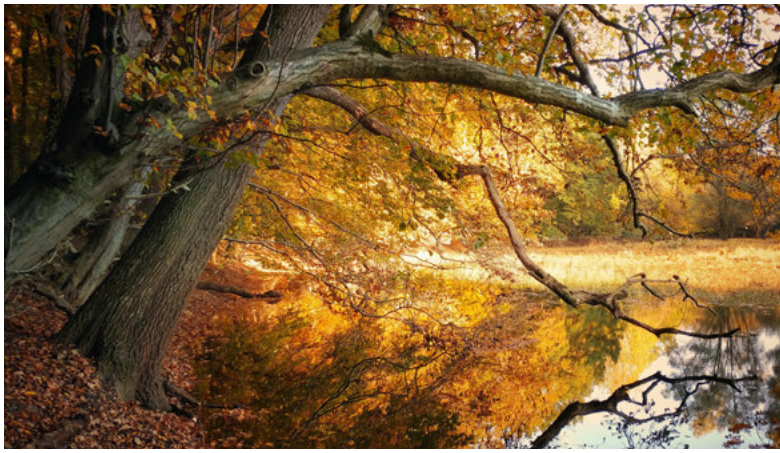
Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten, mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich, spielerisch fördern wir dabei unseren Körper und fordern unseren Geist. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und, wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir einen Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen! Das Mindestalter für diesen Kurs ist 14 Jahre. Es besteht Gelegenheit zum gemeinsamen Mittagessen (nicht in der Kursgebühr enthalten).
Sonntag, 28.4.2024, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag, Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK
Leitung: Rupert Linder, Gebühr: 79,00 EUR

Kurs-Nr. 3459

Was in Krisen zählt

Vortrag

In einer Welt, die ständig im Wandel ist, sind wir fortwährend globalen und persönlichen Krisen ausgesetzt. Allgemeine Krisen in der Welt können potentielle Auswirkungen auf unser Leben haben, aber auch persönliche Lebenskrisen fordern uns. Wie können wir damit umgehen und welche Maßnahmen können wir ergreifen, um Krisen nicht zu Katastrophen werden zu lassen, sondern Herausforderungen als Chance zu nutzen.
Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Widerstandsfähigkeit und Resilienz stärken können, welche Bewältigungsstrategien Sie entwickeln und welche Ressourcen Sie anwenden können um Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken.
Donnerstag, 7.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Esther Winter, Gebühr: 10,00 EUR


© Christina Isabella auf Unsplash

Kurs-Nr. 3460

Waldbaden - Stressmanagement mit der Heilkraft der Natur (Outdoor)

Nach den Herausforderungen der letzten Monate tut es besonders gut, mit Hilfe der Natur neue Kraft zu tanken. Waldbaden bedeutet, achtsam und entspannt einige Zeit im Wald zu verbringen. Die Heilkräfte des Waldes sind mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald kann das Stresslevel und den Blutdruck senken und das Immunsystem ankurbeln und hat insgesamt einen positiven Effekt auf die Psyche.
Unter Anleitung der Kursleiterin entdecken Sie in kleinen Gruppen den Wald, immer unter dem Motto Entschleunigung und Entspannung, jeder nach seinen persönlichen körperlichen Möglichkeiten. Die Kursleiterin ist Autorin des Buchs „Waldbaden-Das Praxisbuch“ und zeigt Ihnen Übungen zur bewussten Wahrnehmung der Natur und Tricks zur Stressreduktion, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen.
Hier trifft man sich:
Treffpunkt Waldbaden (im Schwiftinger Wald):
Schwifting Richtung Finning auf der Ammerseestrasse
Ca. 800 m nach dem Demeter- Bauernhof kommen rechts bei einer Wegeinfahrt ein kleiner Parkplatz.
Im Notfall können Sie auch die Dozentin anrufen unter 0170 3170990.
Samstag, 11.5.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Wald bei Schwifting (genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
Leitung: Esther Winter, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 3461

Ponywalker - Sanfte Bewegung für Tierfreunde und Pferdeliebhaber

Bewegung ist wichtig, es fehlt aber die Motivation? Allein spazieren gehen ist langweilig? Pferde und Ponies haben Sie schon immer fasziniert? Dann werden Sie doch Ponywalker!
Im Kurs begegnen Sie, nach einer kurzen Einführung, unseren braven und liebenswerten Ponies. Nach einem ersten Kennenlernen machen wir uns auf zu Spaziergängen durch die wunderschöne Pössinger Au. Hier verbringen wir stressfrei und ohne Leistungsdruck mit unseren Vierbeinern eine schöne Zeit und bewegen uns ganz frei und entspannt durch die Natur. Wissenschaftliche Studien belegen, dass pferdegestützte Bewegungsangebote in der Natur die körperliche und seelische Resilienz stärken und zur Bewältigung von Ängsten beitragen können.
Gerne organisieren wir bei Bedarf nach dem Kurs auch Anschlusskurse.
Sonntag, 28.4.2024 - Sonntag, 5.5.2024, 15.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage, Reitclub Landsberg, Pössinger Au 6
Leitung: Franziska Edelmann, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 3461A

Ponywalker - Sanfte Bewegung für Tierfreunde und Pferdeliebhaber

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3461
Sonntag, 23.6.2024 - Sonntag, 30.6.2024, 15.00-17.00 Uhr,
2 Nachmittage, Reitclub Landsberg, Pössinger Au 6
Leitung: Franziska Edelmann, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 3464

Partnermassage - Verwöhnen und Wohlfühlen zu zweit

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und der klassischen Massage kennen. Gemeinsam verbringen wir einen schönen Tag miteinander. Anmeldung nur paarweise.
Bitte mitbringen: 2 Decken bzw. Knierolle, 2 kleine Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, 2-3 große Handtücher, Brotzeit und Getränk.
Sonntag, 14.4.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Monika Meil, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3465

Meditationstag: Finde deine innere Mitte

Die Welt scheint nur noch aus schlechten Nachrichten zu bestehen, denen wir scheinbar kaum mehr entkommen können. Zum alltäglichen Stress kommt so auch noch die Angst um unsere Zukunft. Doch wie können wir damit umgehen? An diesem Tag probieren Sie verschiedene Techniken und Übungen aus, die Ihnen helfen, Ihre innere Mitte wiederzufinden. Denn wenn wir in uns ruhen, können uns die Stürme im Außen nichts anhaben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. Meditationskissen, Notizheft
Samstag, 13.4.2024, 10.00-16.00 Uhr, 60 Minuten Mittagspause,
VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Birgit Aichner, ehem. Geistbeck, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3466

NEU!

Digital Balance
Workshop

Sowohl unser Alltag als auch unsere Arbeitswelt sind zunehmend von digitalen Medien durchdrungen. Neue digitale Technologien ermöglichen es, orts- und zeitunabhängig zu kommunizieren und zu arbeiten, neue Lehr-/Lernformate zu gestalten und wahrzunehmen sowie auf eine unendlich große Menge an Informationen und Unterhaltung zuzugreifen. Gleichzeitig haben diese Innovationen aber auch nachgewiesener Maßen ein großes „Stresspotential“ – sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder und Jugendliche.
In diesem Workshop erfahren Sie, was „digitaler Stress“ ist und mit welchen Strategien diesem im Sinne einer selbstbestimmten und gesunden Mediennutzung - sowohl im Alltag, als auch in der Schule und am Arbeitsplatz - begegnet werden kann.
Samstag, 9.3.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 21,00 EUR

Ines Hensch

© Ines Hensch

Ines Hensch war als Lehrerin über 13 Jahre im Schuldienst tätig. Seit 2010 ist sie Referentin zu diversen medienpädagogischen Themen und betreut seit 2019 als abgeordnete Lehrkraft an der Universität Augsburg das Erweiterungsfach „Medienpädagogik für Lehramtsstudierende“ am Zentrum für Digitales Lehren und Lernen (DigiLLab). Nach diversen Weiterbildungen im Bereich Coaching /Persönlichkeitsentwicklung verbindet Frau Hensch als Dozentin in ihren Kursen ihre medienpädagogische Expertise mit ihrem Wissen aus dem Coachingbereich.

Kurs-Nr. 3467

Nur für mich: Entspannungstraining für alle, die ihren Körper, Geist und ihre Seele ein wenig verwöhnen möchten

„Im fließenden Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber in ruhendem Wasser“ (Laotse). Schenken Sie sich einen Nachmittag voller Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Entspannung - zum Loslassen und Wohlfühlen. Es erwarten Sie stimmungsvolle Phantasie- und Körperreisen, Achtsamkeitsübungen und Achtsamkeitsmeditation. Ziel darf es sein, den Fokus auf sich zu legen, den Alltag mal auszusperren, Kraft zu tanken und Wege zur Ruhe und Gelassenheit zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, eigene Gymnastikmatte (wenn vorhanden), ein Getränk
Samstag, 16.3.2024, 15.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Sabine Nadler-Walter, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3469

Klangschalenmeditation

Die wohltuende Schwingung der Klangschalen bewirkt eine tiefe Entspannung. In dieser Ruhe können sich die Zellen und unser gesamtes System regenerieren. Die beruhigenden Klänge und sanften Vibrationen werden als besonders entspannend und wohltuend wahrgenommen. Sie berühren sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Lassen Sie sich in der Gruppe durch die Klänge in eine tiefe Entspannung führen.
Bitte mitbringen: Bitte Decke und Kissen mitbringen.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 12.3.2024, 19.00-20.00 Uhr,
3 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3470

Klangschalenmeditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3469
Mittwoch, 10.4.2024 - Mittwoch, 24.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, 3 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Elke Tumbach, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3471

Glücklicher leben: Meditations- und Entspannungstag

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen, wie z.B. Zen-Meditation, Vipassana, Kundalini, Qi Gong und Shiatsu. Die Techniken sind gut in den Alltag zu integrieren und können Ihnen helfen, mehr innere Ruhe, Lebensenergie und sich selbst wieder zu finden. Die Übungen wirken sich bei manchen Menschen auch lindernd auf Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, nervöse Störungen sowie chronische Krankheiten aus (z.B. Hashimoto) und können einem beginnenden Burnout vorbeugen.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken bzw. Hausschuhe, Getränke und evtl. Brotzeit, Schreibmaterial.
Samstag, 27.4.2024, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Monika Meil, Gebühr: 39,80 EUR

Kurs-Nr. 3473

NEU!

Mein Tag für Leib und Seele: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein

Ruhe bewahren, bei sich bleiben, - wer wünscht sich das nicht.
In der Kursgemeinschaft erkunden wir mit unterschiedlichen Mitteln der Bewegung, was dir helfen kann, zu Wohlgefühl in deinem Körper zu kommen und Lebensfreude zu spüren, damit du mit den Herausforderungen des Alltags gelassener umgehen kannst. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Gesundheitscoach und Präventionstrainerin.
Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, evtl. eigene Matte und Brotzeit
Samstag, 4.5.2024, 10.00-17.30 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Helga Vollmer, Gebühr: 37,20 EUR

Yoga

© BVV

Kurs-Nr. 3501

Frühlingserwachen mit Yoga auf dem Stuhl

Kommen Sie aus dem Winterschlaf zurück, aus der Müdigkeit und Antriebslosigkeit, schöpfen Sie neue Energie und bewegen Sie sich mit Schwung und Leichtigkeit in den Frühling. Bei Stuhl-Yoga sind die Körperübungen (Asanas) so abgewandelt, dass sie auf und neben dem Stuhl durchgeführt werden können. Sie lernen und üben sanfte Körperhaltungen, Atem- und Energie-Übungen und Meditationen und kommen so in Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Yoga auf dem Stuhl bietet sich besonders an für ältere Personen, Personen mit Beschwerden, die längeres Üben im Stehen und Knien nicht zulassen, Personen, für die nach Operationen eine langsamere Herangehensweise sinnvoll ist, Personen mit neuem künstlichem Gelenkersatz.
Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BDY).
Bitte mitbringen: Yogamatte (brauchen wir trotz Stuhl), bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 24.4.2024, 15.00-16.30 Uhr,
7 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Eva Riehle, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 3501A

Sommeryoga auf dem Stuhl

Bewegen Sie sich mit Schwung und Leichtigkeit in den Sommer. Bei Stuhl-Yoga sind die Körperübungen (Asanas) so abgewandelt, dass sie auf und neben dem Stuhl durchgeführt werden können. Sie lernen und üben sanfte Körperhaltungen, Atem- und Energie-Übungen und Meditationen und kommen so in Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung. Yoga auf dem Stuhl bietet sich besonders an für ältere Personen, Personen mit Beschwerden, die längeres Üben im Stehen und Knien nicht zulassen, Personen, für die nach Operationen eine langsamere Herangehensweise sinnvoll ist, Personen mit neuem künstlichem Gelenkersatz.
Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BDY).
Bitte mitbringen: Yogamatte (brauchen wir trotz Stuhl), bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk
Mittwoch, 19.6.2024 - Mittwoch, 24.7.2024, 15.00-16.30 Uhr,
6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Eva Riehle, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3503

Sommeryoga im Grünen

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Auch wenn der Sommer zu den Lieblingsjahreszeiten gehört, sind jetzt auch Schweißperlen auf Stirn und Achseln, Schlappheit, schwere Beine und Hitzewallungen angesagt. Jetzt tanzt unser Körper Samba! Darum praktizieren wir kühlende Yogahaltungen, erfrischende Atem- und Energieübungen, Meditation - ohne große Anstrengung. Wir fließen mit Leichtigkeit, mit unserem Atemrhythmus, mit unserem individuellen Tempo. Das bringt Entschleunigung, beruhigt das Feuer, unterstützt den Kreislauf und ist schlicht und einfach cool.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk
Mittwoch, 19.6.2024 - Mittwoch, 24.7.2024, 17.45-19.15 Uhr,
6 Nachmittage, Wildpark, LL, Wiese beim Wasserspielplatz
Leitung: Eva Riehle, Gebühr: 60,00 EUR

Kurs-Nr. 3505

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen.
Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.
Bitte mitbringen: eigene Yoga-Matte und Decke
Montag, 26.2.2024 - Montag, 29.4.2024, 16.30-17.30 Uhr,
8 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3506

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505
Montag, 26.2.2024 - Montag, 29.4.2024, 17.45-18.45 Uhr, 8 Abende,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3507

Yoga - Entspannung - Atmung - Meditation

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3505
Montag, 26.2.2024 - Montag, 29.4.2024, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Marianne Greif, Gebühr: 49,70 EUR

Kurs-Nr. 3508

Mit Yoga in den Feierabend: Fließende Yogaübungen zum Entspannen

Yoga dehnt und stärkt nicht nur die Muskeln, sondern hat auch eine stressreduzierende Wirkung: Regelmäßiges Üben kann den Blutdruck senken, wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus und wirkt stressassoziierten Symptomen wie Rückenbeschwerden und Migräne entgegen. Mit einfachen, fließend ineinander übergehenden Yogaübungen kommen wir in diesem Kurs nach Feierabend zu uns und in eine tiefe Entspannung.
Dienstag, 4.6.2024 - Dienstag, 9.7.2024, 16.00-17.00 Uhr,
6 Nachmittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Lisa Dinauer, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs-Nr. 3509

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga für Anfänger

Die 23 „Lu Jong“ - Bewegungen wurzeln in der tibetischen Medizin. Die Übungen, die v.a. im Stehen und im Sitzen ausgeführt werden, bringen die Elemente „Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser“ in Balance. Dies wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus. Zudem halten die dynamischen Übungen unsere Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken unsere Organe und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Mit einer Entspannung im Liegen oder einer Meditation im Sitzen schließen wir die Lu Jong Stunde ab. Alle Übungen können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Sitzkissen
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 12.6.2024, 19.00-20.30 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Melanie John, Gebühr: 95,00 EUR

Kurs-Nr. 3510

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga für Fortgeschrittene

Dieser Lu Jong-Kurs richtet sich an alle, denen die 23 Übungen schon bekannt sind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Sitzkissen
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 12.6.2024, 17.00-18.30 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Melanie John, Gebühr: 95,00 EUR

Kurs-Nr. 3511

Lu Jong auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schwer möglich ist, lange zu stehen oder auf dem Boden zu sitzen. Sie lernen Übungen aus der tibetischen Bewegungslehre „Lu Jong“. Die Übungen bringen die Elemente „Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser“ in Balance. Dies wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus. Zudem halten die dynamischen Übungen unsere Wirbelsäule und Gelenke beweglich, stärken unsere Organe und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Mit einer Meditation im Sitzen schließen wir die Lu Jong Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 12.6.2024, 15.30-16.30 Uhr,
10 Abende, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Melanie John, Gebühr: 95,00 EUR

Kurs-Nr. 3512

Vernetzt: Körper - Geist - Emotionen Lu Jong Yoga

Unser Körper, unser Geist und unsere Emotionen sind vernetzt. Sie bilden eine Einheit, sie treten in eine wechselseitige Beziehung. Im Workshop erlernen Sie die „5 Elemente Übungen“ aus der tibetischen Bewegungslehre „Lu Jong“. Durch einfache, dynamische Körperbewegungen verändern sich auch unser Geist und unsere Emotionen. So wird Geiz durch Großzügigkeit zu Gelassenheit, Stolz durch Hingabe zu Ruhe, Eifersucht durch Wertschätzung zu Liebe, Wut durch Geduld zu Mitgefühl und Anhaftung durch Nächstenliebe zu Selbstlosigkeit. Mit einer Entspannung im Liegen schließen wir diese Lu Jong Stunde ab
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Sitzkissen
Sonntag, 10.3.2024, 9.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Melanie John, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 3513

Yoga der Energie

Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen werden mobilisiert und die Durchblutung wird verbessert. Wir verbessern durch Atmung und Muskelkontraktion den Energiefluss im Körper und fördern so unsere Gesundheit. Bitte bereits umgezogen in Sportkleidung zum Kurs kommen.
Bitte mitbringen: eigene Matte
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 10.7.2024, 8.30-9.45 Uhr,
15 Vormittage, Yoga Loft, Herrmann-Köhl-Str. 5
Leitung: Margit Dittlein, Gebühr: 136,25 EUR

Kurs-Nr. 3515

Dynamic Yoga: Vinyasa Medium Für alle, die Lust haben, sich beim Yoga auszupowern

Beim Dynamic Yoga wirst Du schwitzen, Dich dehnen und Kraft aufbauen. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Harmonie. Vinjasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.
Montag, 18.3.2024 - Montag, 1.7.2024, 12 Vormittage,
VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 111,60 EUR

Kurs-Nr. 3516

Sanftes Yoga im Flow

Wir starten in den Tag mit einem sanften Flow und stärken unseren Körper mit fließenden Bewegungsfolgen. So gewinnen wir innere Ruhe und Entspannung für die Woche. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung, bringt Gleichgewicht und Beweglichkeit. Vinjasa Yoga ist ein Yogastil, bei dem die Yoga Asanas (Körperhaltungen) ineinanderfließen und sich mit der Atmung verbinden.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Decke und bequeme Kleidung.
Montag, 18.3.2024 - Montag, 1.7.2024, 9.15-10.15 Uhr,
6 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Carolina Soares Kaufmann, Gebühr: 37,20 EUR

Kurs-Nr. 3517

Entspannungsyoga

Sanfte Yogaübungen (mit Alternativübungen für Fortgeschrittenere) helfen Ihnen, Blockaden zu erspüren und zu lösen. Dadurch dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke. Die Asanas (Yogaübungen) wirken auch auf die inneren Organe und beruhigen das Nervensystem.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 10.30-12.00 Uhr,
10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Josefine Dinauer, Gebühr: 93,50 EUR

Kurs-Nr. 3518

NEU!

Yoga Basics Lernen: Dein einfacher Start mit Yoga

Du hast schon oft von Yoga gehört und würdest es gerne mal ausprobieren? Es schreckt dich aber ab, dass man für Yoga scheinbar total beweglich und flexibel sein muss? Dann ist dieser Beginnerkurs wie für dich gemacht. Wir konzentrieren uns auf die Basics, die Grundlagen, damit du deinen Einstieg für DICH findest. Deine Yoga- Praxis sollte leicht in den Alltag zu integrieren und auf dich, deine Bedürfnisse und deinen Körper angepasst sein, damit du mit Spaß dabeibleibst.
Samstag, 9.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3519

Yin Yoga: Entspannter Feierabend - Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele

Hast Du das Gefühl, dass Dein Alltag Dir aktuell viel abverlangt? Bist Du ausgelaugt und kommst nicht richtig zur Ruhe? Yin Yoga bietet Dir die Möglichkeit, mit sanften Übungen (Asanas) zu innerer Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit und Flexibilität zu finden. Im Yin Yoga verweilen wir mehrere Minuten in einer Haltung. Das wirkt entspannend auf unser Nervensystem und dehnt unsere Muskeln und Faszien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 21.3.2024, 19.00-20.15 Uhr,
4 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 32,00 EUR

Kurs-Nr. 3520

Lach-Yoga

Lachen ist Schokolade für die Seele. Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Jeder kann jederzeit mit Lach-Yoga beginnen. Es ist für Jung und Alt, Dick und Dünn, Groß und Klein geeignet. Lach-Yoga ist einfach in der Anwendung und effektiv in seiner Wirkung. Es besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Lachen ist die einfachste Art der Meditation. Gönnen wir uns eine Auszeit von Alltag, Stress und Sorgen.
Bitte mitbringen: ein Getränk
Freitag, 8.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Friederike Brechenmacher, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3521

Lach-Yoga

Für Leute, die Lach-Yoga schon kennen.
Bitte mitbringen: ein Getränk
Freitag, 12.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Friederike Brechenmacher, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3521A

Lach-Yoga

Für Leute, die Lach-Yoga schon kennen.
Bitte mitbringen: ein Getränk
Freitag, 10.5.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Friederike Brechenmacher, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3523

Lachyoga für Freude und Gelassenheit

Erlebe ein einzigartiges Lachyoga-Seminar, bei dem kindliche Verspieltheit im Mittelpunkt steht. Durch verschiedene Atem- und Lachübungen erhöhst du dein Sauerstoffniveau, fühlst dich vitaler und förderst deine Gesundheit. Lerne, ohne Grund zu lachen und erlebe die magische Kraft des Blickkontakts. Tauche ein in eine Welt des Lachens und spüre, wie sich deine Stimmung und dein Energielevel sofort heben.
Freitag, 1.3.2024 - Freitag, 19.4.2024, 10.00-11.30 Uhr, 6 Vormittage
Leitung: Peter Arnold, Gebühr: 55,80 EUR

Kurs-Nr. 3525

NEU!

Lerne den Yoga Sonnengruß kennen: Surya Namaskar Workshop

Den Sonnengruß verstehen, erlernen, vertiefen und genießen. Während des Workshops lernen wir über die Tradition und Herkunft der Sonnengrüße, praktizieren gemeinsam die drei gängigsten Sonnengrüße.
Der Sonnengruß ist eine besondere Abfolge von 12 Yoga-Übungen, die fließend nacheinander ausgeführt werden. Der Bewegungsapparat wird gedehnt und die Muskeln werden gestärkt. Der Sonnengruß bringt die Energie zum Fließen. Entspannung rundet den Kurs ab. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Geübte.
Bitte mitbringen: Matte, leichte Decke, Kissen, bequeme Kleidung.
Samstag, 2.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3527

NEU!

Yoga Arm Balancing Workshop - Lerne spielerisch coole Posen

Du möchtest deinen Körper etwas challengen und coole Yoga Balance Posen üben? Dann übe mit mir in diesem 3 stündigen Workshop die sogenannte Krähe, den Kranich, den Kopfstand und einige mehr.
Was du mitbringen solltest: Mut dich auf den Händen und Armen halten zu können und Spaß an einem neuen Erlebnis und Abenteuer
Bitte mitbringen: Matte, leichte Decke, Kissen, bequeme Kleidung.
Samstag, 23.3.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 21,00 EUR

Pilates

Kurs-Nr. 3550

Pilates

Es gibt viele Wege, seinen Körper zu trainieren. Die Pilates-Methode verfolgt einen ganzheitlichen Zugang und zählt seit Jahrzehnten zu den effektivsten Trainingsformen. Das regelmäßige Training kann zu mehr Stabilität und Beweglichkeit, zur Linderung von Schmerzen und auch zu gesteigerter geistiger Aufmerksamkeit führen. Die Aktivierung der Rumpfmuskulatur steht im Zentrum und bringt den Körper in eine optimale Balance. Dies wird mit langsam fließenden Bewegungen, bewusster Atmung, Konzentration und Präzision erreicht.
Bitte mitbringen: eigene Matte
Montag, 26.2.2024 - Montag, 3.6.2024, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende,
Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3551

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550
Montag, 26.2.2024 - Montag, 3.6.2024, 19.15-20.15 Uhr, 10 Abende,
Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 93,00 EUR

Kurs-Nr. 3553

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3550
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 16.5.2024, 18.00-19.00 Uhr,
8 Abende, Bewegungsraum2, Lechsporthalle
Leitung: Sonja Färber, Gebühr: 74,40 EUR

Atem und Stimme

Kurs-Nr. 3603

Stimmgenuss: Circle-Singing und Stimmimprovisation

Für Stimmbegeisterte und „Ich- kann- nicht- singen"- Menschen

In der Improvisation (z.B. Circle- Songs) steht die Freude am schöpferischen Ausdruck und der stimmlichen Kreativität im Vordergrund. Musikalische Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Es geht nicht darum, „richtig" und „schön" zu singen, sondern vor allem um das gemeinsame Musizieren: Einander zuhören und gehört werden, sich selber in der Gruppe mit der Stimme neu erleben. Stimmimprovisation trägt ganz nebenbei zur Stimmbildung bei, erweitert die eigenen stimmlichen Möglichkeiten und stärkt die vokale Ausdruckskraft.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Atem- und Stimmtherapeutin.
Freitag, 12.7.2024, 18.30-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Friederike Freytag, Gebühr: 21,00 EUR

Kurs-Nr. 3606

Gesundheitsfaktor Atmung: die Buteyko Atem-Methode

Im Kurs erfahren Sie, warum bei der Atmung weniger mehr sein kann und lernen, wie sich die Atmung wunderbar im Alltag einsetzen lässt: für die eigene Gelassenheit, Entspannung, körperliche Fitness, Stärkung des Immunsystems, für besseren Schlaf und für den Umgang mit Atemwegserkrankungen. Wir beleuchten die wissenschaftlich belegten Vorzüge der Nasenatmung und erfahren, warum eine reduzierte Atmung die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern kann.
Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Atem- und Stimmtherapeutin.
Samstag, 13.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Friederike Freytag, Gebühr: 18,60 EUR

Gesundheit für Männerund Frauen

Kurs-Nr. 3703

Hormone in Balance - Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Widmen Sie sich rechtzeitig Ihrem hormonellen Gleichgewicht und entdecken Sie mehr Lebensqualität. Ein Vortrag mit vielen Informationen und wertvollen Tipps rund um die Wechseljahre. Was wechselt denn und wie fühlt sich das an? Was haben z.B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun? Sie hören eine interessante Aufklärung über natürliche Hormonhilfe und Möglichkeiten der Phytotherapie. Dieser Vortrag bietet Informationen über Möglichkeiten alternativer Behandlungsmethoden als Ergänzung zur Schulmedizin. Es handelt sich nicht um ein Therapieangebot.
Ein Skript (€ 5.-) zum Vortrag können Sie am Abend bei der Kursleiterin erwerben.
Mittwoch, 20.3.2024, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Gesundheitspraktikerin (BfG) für die Wechseljahre Monica Stadler-Gullotta, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 3705

Wunderwerk Hormone

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Ein wahres Wunderwerk, ist es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen kann, es ist auch an allen anderen lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Nicht selten jedoch geraten unsere Hormone durch vielfältige, äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir s e l b s t und mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bio-identischer Hormonersatztherapie unsere Hormone wieder ins Gleichgewicht bringen können.
Montag, 4.3.2024, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Lydia Landes, Gebühr: 10,00 EUR

Gesundheitsthemen

Kurs-Nr. 3801

Gesundheitswandern: Bewusstes Wandern im Jahreszyklus - Gesundheit stärken, Stress bewältigen, Wohlbefinden fördern

Vortrag

Erfahren Sie im Vortrag, wie positiv sich gemeinsames Wandern in einer Gruppe auf die Gesundheit auswirkt. Das so genannte Gesundheitswandern verbindet die Freude an der Bewegung in freier Natur mit dem Fitness- und Achtsamkeits-Gedanken. Mit gezielten Entspannungstechniken sowie Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen unter Anleitung fördern Sie dabei Ihre körperliche Fitness und stärken gleichzeitig Ihre seelischen Ressourcen - denn in der Gruppe begegnen, halten und fördern wir einander.
Dienstag, 5.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Markus Krüger, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3803

Ganzheitliche Gesundheit - Dein individueller Weg zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress

In diesem Vortrag möchte ich mit dir Tipps, Tricks und Tools teilen, wie du dir dein Leben durch den Ansatz der Ganzheitlichen Gesundheit gesünder und stressfreier gestalten kannst und dabei mehr Energie und Wohlbefinden gewinnst.
Das solltest du mitbringen: Offenheit, alte Denkmuster zu hinterfragen und sich auf neue Informationen einlassen zu können.
Dienstag, 19.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Dennis Gerth, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3804

„Beschwingt in die Unabhängigkeit – das Rauchfrei Programm"

In einer Gruppe bekommt man den nötigen Schwung, um gemeinsam das Abenteuer des Rauch-Entwöhnens zu meistern. Das ständig evaluierte Tabak-Entwöhnungsprogramm begleitet Sie mit den neuesten therapeutischen Methoden aus der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Zudem ist es bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit erstattungsfähig. Bitte informieren Sie sich schon vorab über den Anteil, den Ihre Krankenkasse übernimmt
Der Preis für ein Begleitbuch in Höhe von 26 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.
Die Kursleiterin ist Dipl.- Sozialpädagogin (Fh) und Rauchfrei Trainerin (IFT).
Donnerstag, 11.4.2024, 18.00-21.00 Uhr, Donnerstag, 18.4.2024, 18.00-21.00 Uhr, Donnerstag, 25.4.2024, 18.00-21.00 Uhr, Donnerstag, 2.5.2024, 18.00-21.00 Uhr, 4 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Anna Maria Schmid, Gebühr: 150,00 EUR

Kurs-Nr. 3812

Inspiration und Antrieb zum Sport: Wie erreiche ich meine Ziele?“

Ich zeige dir einige Tricks, wie du dich selbst motivieren kannst, sportliche Aktivitäten in deinen Alltag einzubringen. Um einen optimalen Bewegungsplan erstellen zu können, nehmen wir zudem den weiblichen Zyklus unter die Lupe. Für den Kurs stelle ich dir verschiedene Materialien zur Verfügung und am Ende hast du deine persönliche Motivationshilfe, einen detaillierten Bewegungsplan und neue Erkenntnisse, wie du mithilfe des Zyklus dein Training optimieren kannst.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Dienstag, 5.3.2024, 19.30-21.00 Uhr,
1 Abend, VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Caitlin Derbeck, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3813

Mentale Stärke durch die richtige Ernährung und Achtsamkeit

Vortrag

Wir alle kennen den Begriff „Nervennahrung“. Durch eine gesunde Ernährungsweise kann innere Ausgeglichenheit gefördert und können stressige Momente besser gemeistert werden. Auch das Achtsamkeitstraining leistet einen wichtigen Beitrag, um mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen zu können. Freuen Sie sich auf einen Abend mit vielen praktischen Tipps! Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Dienstag, 9.4.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 3815

Zum Wohlfühlgewicht durch achtsames Essen

Workshop

Beim achtsamen Essen steht nicht nur das „Was“ im Vordergrund, es geht auch um das „Wie“. Wir gehen weg von einer rein kopfgesteuerten Ernährung bzw. einem Essen im Autopiloten hin zum bewussten Genießen und zum Erspüren der eigenen Bedürfnisse. Erhalten Sie einen guten Einblick ins achtsame Essen, natürlich mit praktischen Übungen und Tipps für eine Gewichtsreduktion. Auch der „emotionale Hunger“ wird ein Thema sein. Freuen Sie sich auf eine informative und entspannende Auszeit und starten sie so gut und motiviert in die Fastenzeit! Die Referentin ist Diplom-Oecotrophologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Mittwoch, 28.2.2024, 9.00-11.30 Uhr, 1 Vormittag,
VHS-Gebäude, Raum 2.4
Leitung: Anja Knapp, Gebühr: 15,00 EUR

© shutterstock_569810695

Kurs-Nr. 3816

Rolfing® und seine Wirkung auf die Faszien - das faszinierende Spannungsnetzwerk des Menschen

Vortrag

Faszien - auch als Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln und Muskelhäute bekannt, stehen alle miteinander in einer Art vernetztem System in Verbindung, das über seine Spannung dem Menschen seine typische Gestalt verleiht. Sie halten die inneren Organe an Ort und Stelle und ermöglichen nahezu reibungsfreie Verschiebungen der einzelnen Körperteile und Organe gegeneinander. Bewegungsmangel aber auch Überlastungen können zu Verklebungen der Faszien führen, was Verspannungen und weitere Beschwerden zur Folge haben kann. Rolfing® ist eine Faszientherapie, bei der mit sanfter und tief wirksamer manueller Behandlung an den verklebten und verfilzten Faszien gearbeitet wird. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie die Rolfingbehandlung Ihnen helfen kann, Spannungsfelder nachhaltig aufzulösen und was Sie unterstützend dazu beitragen können.
Klaus-Peter Macke ist Heilpraktiker, Rolfer® und Coach.
Montag, 26.2.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Klaus-Peter Macke, Gebühr: 10,00 EUR

Mit allen Sinnen genießen

Kurs-Nr. 3939

Duftende Geschenke selbst gemacht

Workshop

© Susanne Wegener

Düfte sind der direkte Weg zur Seele und nichts ist persönlicher als ein wohlriechendes Geschenk mit ätherischen Ölen. In diesem Workshop lernen Sie einzelne Düfte in Duftporträts kennen, Sie erhalten umfassende Informationen über die verschiedenen Wirkungsweisen der ätherischen Öle auf Körper und Seele und üben ihre Anwendung. Im praktischen Teil stellen wir Naturkosmetik her, wie beispielsweise Körperpeelings, Körperlotionen und Nagelbalsam. Außerdem fertigen wir Duftkerzen und Aromasprays an und Sie erhalten Einblick in die Geheimnisse der Aromaküche. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kosten für das Skript zum Kurs sind in der Gebühr enthalten, Materialgeld in Höhe von 15 Euro ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei Ihrer Anmeldung zum Kurs an.
Samstag, 23.3.2024, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Esther Winter, Gebühr: 34,50 EUR

Kurs-Nr. 3940

NEU!

Brot, Kleingebäck und mehr mit dem Thermomix

Backkurs

Ein interessanter und informativer Kurs, in dem Sie lernen, wie Sie schnell und einfach alltagstaugliche und raffinierte Backwaren herstellen. Knusprige Seelen, duftendes Brot, dazu leckeren Aufstrich, einen frischen Zopf für das Sonntagsfrühstück oder die raffinierte Sahneroulade mit frischen Früchten. All das geht erstaunlich einfach und mit relativ wenig Aufwand. Die Grundzutaten finden sich meist schon in jedem Haushalt - Sie kön-

nen sofort loslegen. Der Kurs beinhaltet auch Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.
Für die Herstellung und den Backvorgang nutzen wir den Thermomix und einen Backstein. Die Rezepte sind preiswert, flexibel veränderbar und das Ergebnis kann sich bei vielen Gelegenheiten sehen lassen. Natürlich probieren wir am Ende des Kurses unsere Köstlichkeiten, die Reste dürfen Sie mit nach Hause nehmen.
Materialkosten in Höhe von 12 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: einen Thermomix (falls vorhanden), Pampered Chef Stoneware (falls vorhanden), 2 Geschirrtücher, 1 Spüllappen, Vorratsbehälter, Schürze und Getränk.
Samstag, 9.3.2024, 9.30-13.30 Uhr, 1 Vormittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Anja Grassinger, Gebühr: 26,70 EUR

Kurs-Nr. 3942

Brot, Kleingebäck und mehr mit dem Thermomix

NEU!

Backkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3942
Samstag, 4.5.2024, 9.30-13.30 Uhr, 1 Vormittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Anja Grassinger, Gebühr: 26,70 EUR

Kurs-Nr. 3947

Baklava und arabischer Mokka

Backkurs

In diesem Kurs machen wir die süße, arabische Köstlichkeit selbst! Wir backen die typische Baklava aus Nüssen und Filoteig, für eine kleine Kaffee-Runde vor Ort, natürlich ergänzt durch den typischen arabischen Mokka aus dem Raqwa(dem arabischen Stieltopf)und als kleinen Vorrat für zuhause.
Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Lebensmittelkosten in Höhe von 18 Euro.
Es ist keine Ermäßigung möglich.
Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei Ihrer Anmeldung zum Kochkurs an.
Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)
Samstag, 16.3.2024, 14.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 3949

Kochen von Tag zu Tag II (Ein Gericht, drei Tage)

Ein Kochkurs für alle, die nachhaltig kochen und weniger wegwerfen wollen

In dieser Fortsetzung vom letzten Semester gehen wir von einem weiteren klassischen Gericht aus: Schweinebraten mit Semmelknödeln und Gemüsebeilage, ein Gericht, dessen „Reste“ wir mit einfachen, schnellen Zutaten in 2 weitere Mahlzeiten für die nächsten Tage verwandeln. Wieder geht es darum, Zeit zu sparen und die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden.
Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Lebensmittelkosten in Höhe von 20 Euro. Es ist keine Ermäßigung möglich.
Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei Ihrer Anmeldung zum Kochkurs an.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Samstag, 11.5.2024, 16.00-20.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3950

Kleiner Mezze-Abend

Kochkurs

Wir zaubern, kochen und genießen an diesem Nachmittag und Abend gemeinsam eine kleine Palette orientalischer Köstlichkeiten nach dem Vorbild einer festlichen„Mezze -Tafel“: z.B. „Kibbeh“ Bällchen (gefülltes Hackfleisch), „Moutabal“ (Auberginenmus), wilder Fattoush (marinierter, gemischter Salat), Granatapfelsirup und Weiteres mehr. Die Anzahl der einzelnen Gerichte richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer:innen. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld in Höhe von 20,00 EUR. Es ist keine Ermäßigung möglich.
Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Samstag, 15.6.2024, 15.00-20.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Mittelschule West, Schulküche 2
Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 50,00 EUR

Kurs-Nr. 3951

Zusammen ist Kochen kinderleicht

NEU!

Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren, in Begleitung mind. eines Erziehungsberechtigten

Bei uns ist Kochen kinderleicht. Zusammen bereiten wir ein Einstiegs-Kindermenü mit leichten Anfänger-Rezepten zu. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen. Und natürlich das Essen. Menü: Wisconsin-Burger (Hähnchen -oder gemischtes Hackfleisch) mit selbstgemachter Salsa, kleiner gemischter Salat „mexikanischer Art“ und Sahne-Quark mit Kirschkompott.
Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Lebensmittelkosten in Höhe von 22 Euro (pro Elternteil+ 1 Kind, weitere Kinder und Erwachsene bezahlen je 6,00 zusätzlich).
Es ist keine Ermäßigung möglich.
Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung zum Kurs an.
Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)
Samstag, 27.4.2024, 15.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 52,00 EUR

Kurs-Nr. 3957

Thailand de Luxe

Kochkurs

Es duftet köstlich nach Koriander, Chili, Ingwer und Galgant ... wir zelebrieren das raffinierte Aromenspiel der thailändischen Küche mit einem festlichen Menü, wobei diese klassischen Favoriten die Hauptrolle spielen: Feuriger Gurkensalat, Tom Kha Gai-Hühnersüppchen mit Galgant, Massamancurry vom Rind mit Duftreis und flambierte Curry-Bananen zum Dessert. Wir feiern unsere köstlichen Thai-Klassiker bei einem guten Glas Wein.
Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld in Höhe von 30,00 EUR. Es ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Schneidebrett, Restebox.
Samstag, 13.4.2024, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Mittelschule West, Schulküche 2
Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3958

Morgenlandreise: Topfüber ins Vergnügen

Kochkurs

Geheimnisvolle Düfte, intensive Farben, aromatische Gewürze: die orientalische Küche ist ein Fest für die Sinne! Lassen Sie sich in die kulinarische Welt Syriens, Persiens & Co. entführen. Unsere Morgenlandreise

beginnt mit einem syrischen Damaszener-Salat, begleitet von knusprigen, libanesischen Teigröllchen mit einer würzigen Fleischfüllung. Kulinarischer Höhepunkt ist „Makloubeh“, ein festliches Reisgericht aus dem Nahen Osten, mit Huhn und Gemüse, das nach der Garzeit „topfüber“ auf eine Platte gestülpt wird. Als fruchtiges Finale genießen wir ein Melonen-Pfirsich-Dessert aus Persien. Nach der Kochsession zelebrieren wir unser Morgenland-Menü bei einem Glas Wein. Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld in Höhe von 30,00 EUR. Es ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Samstag, 4.5.2024, 17.00-21.30 Uhr, 1 Abend, Mittelschule West, Schulküche 2
Leitung: Kathleen Canady,Gebühr: 55,00 EUR

Kurs-Nr. 3959

Yummy - Soulfood-News aus Alabama

Kochkurs

Soulfood – Essen mit Seele. Essen, das glücklich macht ... Lernen Sie neue köstliche Gerichte aus der afroamerikanischen Südstaatenküche kennen, die Lust auf ein Sommer-Fest mit Freunden machen: Let’s party! Mit Musik, guter Laune und den Original-Familien-Rezepten aus Alabama wird gemeinsam aufgekocht: Während unser „Honey-Chicken“ - Hühnchen in süß-scharfer Marinade verführerisch aus dem Ofen duftet, bereiten wir die leckeren Beilagen zu: Zum Beispiel die berühmten „Fried green Tomatoes“ - das sind knusprige grüne Tomaten - „Pink Cole Slaw“, einen „schlotzigen“, rosaroten Krautsalat und dazu frisch gebackene Buttermilk-Biscuits. Zum Happy End verwöhnen wir uns mit einem erfrischenden Melonenmix. Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Materialgeld für die Lebensmittel in Höhe von 30,00 EUR. Es ist keine Ermäßigung möglich.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldungan.
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Schneidebrett, Restebox.
Samstag, 8.6.2024, 17.00-21.30 Uhr, 0 Abend, Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Kathleen Canady, Gebühr: 55,00 EUR

Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs. Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite **www.vhs-landsberg.de**

Kursleitungen gesucht

Die Volkshochschule Landsberg sucht immer wieder engagierte und kreative Persönlichkeiten als Honorarkursleitungen für unser vielseitiges Kursangebot. Wenn Sie vertiefte Kenntnisse zu einem Thema (siehe Programmbereiche) und Freude daran haben, Ihr Wissen und Ihre Begeisterung mit anderen zu teilen, dann sind Sie bei uns genau richtig!
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter „Aktuelles“.

Kultur & Kreativität

Philosophie

Das philosophische Sonntagscafé

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kurzer einführender Vortrag, kleine Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Bernhard Reichl, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 4010

Philosophisches Sonntagscafé: Weltphilosophie III

Teil 1: Die Upanishaden (ca. 700- 200 v. Chr.)
Sonntag, 3.3.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Kurs-Nr. 4011

Philosophisches Sonntagscafé: Weltphilosophie III

Teil 2: Zhuangzi (ca 365 - 290 v.Chr.)
Sonntag, 14.4.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Kurs-Nr. 4012

Philosophisches Sonntagscafé: Weltphilosophie III

Teil 3: Plotin (203 - 270 n.Chr.)
Sonntag, 5.5.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Kurs-Nr. 4013

Philosophisches Sonntagscafé: Weltphilosophie III

Teil 4: Anselm von Canterbury (1033 - 1109)
Sonntag, 9.6.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Kurs-Nr. 4014

Philosophisches Sonntagscafé: Weltphilosophie III

Teil 5: Averroes (1126 - 1198)
Sonntag, 7.7.2024, 11.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag

Meditationen über die Psalmen

Vorträge - parallel zur Ausstellung im Klostereck
Begleitend zur gleichnamigen Gruppenausstellung im Klostereck finden drei Vorträge zu den biblischen Psalmen statt. Die Gruppenausstellung im Klostereck zeigt von dem jüdischen Gebets- und Gesangsbuch inspirierte Werke. An drei aufeinanderfolgenden Samstagabenden bieten die Vorträge aus drei christlichen Traditionen Einblicke in die diese historischen Texte, die auch heute noch kraftvoll von Verzweiflung, Hoffnung und Freude, aber vor allem von Liebe sprechen.
Jeder Vortrag beginnt mit einer kurzen musikalischen Einleitung die individuell auf den jeweiligen Vortrag zugeschnitten ist.

VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Peter Wilson, Gebührenfrei,
um Anmeldung wird gebeten

Kurs-Nr. 4001

Meditationen über die Psalmen

Samstag, 9.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
Referent: Simon Müller, Freikirche

Kurs-Nr. 4002

Meditationen über die Psalmen

Samstag, 16.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
Referent: Jürgen Nitz, Luthertum

Kurs-Nr. 4003

Meditationen über die Psalmen

Samstag, 23.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend
Referentin: Schwester Petra Grünert, Römisch-katholische Kirche

Literatur

Kurs-Nr. 4103Y

Schreibwerkstatt
Hybridkurs

Sie tragen sich schon länger mit dem Gedanken, eigene Texte zu verfassen? Dann sind Sie in der Schreibwerkstatt Landsberg genau richtig. Wir unterstützen uns gegenseitig beim Schreiben und den daraus entstehenden Projekten, die gemeinsam erdacht werden. In den letzten Jahren war das Ergebnis oft eine Anthologie, eine Themenlesung oder zuletzt ein Tierkrimi „Wo ist Nr. 245?“ unter dem Motto: „Zehn Autoren - eine Geschichte“.
Mit Spaß feilen wir an den Grundlagen der Dramaturgie, Plotaufbau, dreidimensionalen Figuren, Spannungsbogen, interessanten Erzählperspektiven, lebendigen Dialogen und vielem mehr. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.
Freitag, 15.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, Freitag, 19.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, Freitag, 17.5.2024, 19.00-21.00 Uhr, Freitag, 21.6.2024, 19.00-21.00 Uhr, Freitag, 19.7.2024, 19.00-21.00 Uhr, 5 Abende
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Uschi Pfaffeneder, Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 15,00 EUR

Kurs-Nr. 4104

Schreiben wie vor 100 Jahren

In diesem Kurs geht es um das Erlernen der alten deutschen Schreibschrift, Kurrent- Sütterlin, ein wichtiges Kulturgut, mit dem Sie wertvolle Dokumente, wie Briefe, Kochbücher und alte Urkunden lesen können. Nachdem wir die Schrift beherrschen, schreiben wir kurze Texte selbstständig und lesen dann alte Schriftstücke aus verschiedenen Zeiten. (Entwicklung und Unterschiede der Buchstaben, Schreibweisen, Redewendungen). Außerdem erfahren Sie „Wissenswertes“ über die Geschichte der deutschen Schrift.
Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Radiergummi; Schreibhefte können bei der Kursleiterin erworben werden.
Samstag, 13.4.2024, 14.00-15.30 Uhr, Samstag, 20.4.2024, 14.00-15.30 Uhr, Samstag, 27.4.2024, 14.00-15.30 Uhr, 3 Nachmittage
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Elisabeth Schwab, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs-Nr. 4105

Schreibwerkstatt mit Arwed Vogel:
Vom sauren Apfel und vom süßen Duft...

Das Auge beherrscht die Welt. Aber in literarischen Texten spielen auch Geruch und Geschmack eine Rolle, geben dem Leser zusätzliche Empfindungsebenen, verbessern dadurch die Textqualität.
Wie aber beschreibt man Gerüche und Geschmack? Wann setzt man diese sinnlichen Wahrnehmungen ein? In der sinnlichen Atmosphäre des Gartens des Rosariums und am Lech suchen und finden wir Geruchs- und Geschmackempfindungen, die wir zu einer literarischen Komposition zusammenführen.
Arwed Vogel ist seit 1985 als Dozent für Literatur und Kreatives Schreiben tätig. Er unterrichtet an der Ludwig-Maximilians-Universität sowie an verschiedenen Volkshochschulen. Er erhielt diverse Auszeichnungen für sein literarisches Schaffen, das Romane, Erzählungen und Gedichte umfasst.
Sonntag, 14.7.2024, 11.00-18.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Arwed Vogel, Gebühr: 40,00 EUR

Kurs-Nr. 4106

Literarische Krimi-Wanderung

Sie gehen gerne spazieren und erfahren nebenbei etwas über den Landsberger Kommissar Viertaler? Er ist 2013 einem Autorenwettbewerb der vhs-Schreibwerkstatt entsprungen. Die beiden Autoren Uschi und Klaus Pfaffeneder haben ihn dann in zwei Romanen weitere Kriminalfälle lösen lassen. Wandernd und lesend entführen Sie die Autoren in die Welt der Protagonisten und zu den Schauplätzen und Tatorten ihrer Romane.
Der Spaziergang dauert ca. 1,75 Stunden reine Gehzeit. Wir gehen bis zur Teufelsküche und zurück.
Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und gegebenenfalls Regenbekleidung. Hunde sind erlaubt.
Samstag, 27.4.2024, 10.00-13.00 Uhr, 1 Vormittag
Treffpunkt: Marienbrunnen am Hauptplatz
Leitung: Uschi Pfaffeneder, Klaus Pfaffeneder, Gebühr: 15,00 EUR

Musik

Kurs-Nr. 4200

Ukulele spielen
Crashkurs

© Hans Scheuerlein

Der Crash-Kurs richtet sich an musikalische Einsteiger*innen (oder Wiedereinsteiger*innen), die schon immer mal ein Instrument (oder auch gezielt Ukulele) spielen wollten und sich, vielleicht auch im Beruf, beim Singen begleiten möchten (wie z. B. Erzieher*innen im Kindergarten oder Lehrkräfte an Schulen). Aber natürlich sind alle Interessierten mit und ohne musikalische Vorkenntnisse ganz herzlich willkommen.
Die Ukulele bietet sich als leicht zu erlernende Alternative zur Gitarre an. Da die Ukulele weniger Saiten hat, lassen sich viele Akkorde mit nur einem oder zwei Fingern greifen, für die man auf der Gitarre oft drei oder vier braucht. UND: Alles was man auf der Ukulele lernt, lässt sich 1:1 auf die Gitarre übertragen! Somit eignet sich die Ukulele auch prima zum Einstieg in das Gitarrespielen.

Im Crash-Kurs wollen wir im gemütlichen Miteinander zunächst unsere Ukulele näher kennenlernen und schon bald unser erstes Lied spielen. Im Laufe des Kurses werden wir drei grundlegende Akkorde lernen, mit denen die allermeisten Volkslieder und viele internationale Traditionals begleitet werden können. Praktische Tipps zur richtigen Handhaltung und zum geeigneten Finger(ein)satz helfen uns, typische „Anfängerfehler“ zu vermeiden.
Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse und keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!
Bitte mitbringen: Eigenes Instrument. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszuleihen.
Samstag, 9.3.2024, 10.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 4201

Liedbegleitung mit der Ukulele

Aufbaukurs

Bald kommt wieder die Zeit der langen Lagerfeuerabende und Grillpartys. Besonders schön ist es immer, wenn dabei auch musiziert wird. Und welches Instrument eignet sich dazu besser, als die kleine, handliche Ukulele, die sich überall mit hinnehmen lässt und einfach Spaß macht?
Im Workshop Liedbegleitung mit der Ukulele knüpfen wir an das Gelernte aus dem Crash-Kurs (4200) an und befassen uns mit den gängigsten Schlag- und Zupfmustern, die wir anhand von bekannten, lagerfeuertauglichen Songs einüben. Außerdem lernen wir neue Griffe kennen und erweitern unser Repertoire der wichtigsten Akkorde. Dabei werden neben praktischen Themen, wie dem richtigen Fingersatz und der korrekten Handhaltung, wissenswerte Hintergrundinformationen zu Rhythmik und Harmonielehre vermittelt.
Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse erforderlich! Sie sollten aber bereits mit dem Crash-Kurs oder einem anderen Ukulele-Einsteigerkurs etwas Spielpraxis gesammelt haben oder andere Vorkenntnisse mitbringen.
Der Kurs richtet sich auch an Gitarristinnen und Gitarristen, die gerne einmal ins Ukulelespiel „hineinschnuppern“ möchten.
Bitte mitbringen: eigenes Instrument. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszuleihen.
Samstag, 20.4.2024, 10.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 4202

Melodien spielen auf der Ukulele

Aufbaukurs

Im Crash-Kurs und im „Aufbaukurs Liedbegleitung“ haben wir uns ausschließlich mit der Schlagtechnik und etwas mit der Zupftechnik beschäftigt. Die Ukulele kann jedoch auch zum Melodiespiel verwendet werden. Wie man das richtig macht und was es dabei zu beachten gilt, wollen wir uns in diesem weiterführenden Kurs genauer ansehen. Neben praktischen Themen wie Fingersatz, Lagenspiel und der richtigen Handhaltung werden wissenswerte Hintergrundinformationen zum Zusammenhang zwischen Tonarten und Tonleitern sowie zu Rhythmik und Harmonielehre vermittelt.
Für den Kurs sind keine Notenkenntnisse erforderlich! Sie sollten aber bereits mit dem Crash-Kurs oder einem anderen Ukulele-Einsteigerkurs etwas Spielpraxis gesammelt haben bzw. leichte Lieder auf einer Ukulele – oder Gitarre, Banjo, Mandoline u.ä. – flüssig spielen können.
Der Kurs richtet sich auch an Gitarristinnen und Gitarristen, die gerne einmal ins Ukulelespiel „hineinschnuppern“ möchten.
Bitte mitbringen: eigenes Instrument. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR ein Instrument für die Kursteilnahme auszuleihen.
Samstag, 11.5.2024, 10.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Hans Scheuerlein, Gebühr: 24,00 EUR

Kurs-Nr. 4300
lechART akademie

Von 26. Juli bis zum 2. August bietet die vhs in Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt wieder die lechArt an. Zehn Tage lang können Sie in Workshops zum Kreativwerden und Veranstaltungen Kunst erleben.
Eine Übersicht über alle Veranstaltungen, die Portraits der beteiligten Künstlerinnen und Künstler sowie Infos zum Programm finden Sie ab 15. Februar auf unseren Webseiten
www.lechart.de oder auf www.vhs-landsberg.de.

Freitag, 26.7.2024 - Sontag, 4.8.2024,
täglich jeweils 10.00-17.00 Uhr, 10 Tage
vhs-Gebäude und Säulenhalle

Sie dürfen sich auf folgende Workshops und Veranstaltungen freuen:

lechART akademie mit Achim Niemann
Zeichenkurs „Kopf/Portrait“

Donnerstag, 1.8.2024 - Sonntag, 4.8.2024, 10.00-17.00 Uhr, 4 Tage, Stadttheater Säulenhalle

lechART akademie mit Katinka Schneweis
Freies Zeichnen und Malen mit beiden Händen

Freitag, 26.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Samstag, 27.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Sonntag, 28.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, 3 Tage
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Kathrin Kinseher
Materialkunde

Freitag, 26.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Samstag, 27.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Sonntag, 28.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, 3 Tage
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Regine von Chossy
Experimentierfreudiges Aktzeichnen

Mittwoch, 31.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Monica Calla
Mit „biografischem Theater“ zur individuellen, künstlerischen Präsentation

Samstag, 27.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Rupert Fegg
Künstler als Berufung - Selbstbewusstsein ist der Schlüssel zum Erfolg

Sonntag, 28.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Werner Maier
Landschaftsaquarell – abstrakt und expressiv

Mittwoch, 31.7.2024 - Freitag, 2.8.2024,
täglich jeweils 10.00-16.30 Uhr, 3 Tage
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Gitte Berner-Lietzau
FORM & SPIEL Figürliche und abstrakte Arbeiten in Schichttechnik

Montag, 29.7.2024 - Mittwoch, 31.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, 3 Tage
VHS-Gebäude

lechART akademie mit Richard W. Allgaier
Freies Zeichnen / Reisetagebuch

Freitag, 26.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Samstag, 27.7.2024, 10.00-17.00 Uhr, Sonntag, 28.7.2024, 10.00-13.00 Uhr, 3 Tage
VHS-Gebäude

Bildende Kunst

Kurs-Nr. 4306

Druckexperimente

Wir experimentieren einen Nachmittag lang mit Monotypien und einfachen Linoldruckverfahren. Sie lernen die Kunst des manuellen Bilddrucks kennen und umsetzen. Wir drucken mit eingewalzten Platten, verschiedenen Materialien, lernen einfache Motive in Linolschnitte umzusetzen und haben Freude am Ausprobieren. Selbst Anfängern werden so ausdruckstarke Bilder gelingen.
Bitte mitbringen: Zeitungen als Unterlage.
Samstag, 15.6.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Ulrike Baier,
Gebühr: 28,00 EUR inklusive 8,00 EUR Materialgebühr

Kurs-Nr. 4310

Urban Sketching
Unterwegs in unserer Stadt

Mit Stiften und kleinem Malzeug erkunden wir Landsberg an Sommerabenden. Das Treiben in der Stadt, am Lech, in den Straßencafés uvm. wollen wir in unserm Skizzenbuch festhalten. Dabei geht es nicht um genaues Abzeichnen, vielmehr wollen wir die Stimmung in der Stadt einfangen. Tipps und Tricks rund ums Zeichnen und „Colorieren“ werden vermittelt.
Bitte mitbringen: kleines Skizzenbuch geeignet für Aquarell (max. A4), 2 Bleistifte HB und 3B oder Druckbleistift (B), wasserfeste Fineliner in unterschiedlichen. Stärken (z.B. Pigma Micron,oder Pigment Liner von Staedler), kleine Aquarellausrüstung mit 2 Aquarellpinseln dünn und dick, Mallappen, Schraubglas mit Deckel für Wasser/ alternativ: Aquarellstifte, evtl. kleiner Klapphocker oder Sitzpolster. Wer möchte kann auch Kugelschreiber, Buntstifte o.ä. mitbringen. Das Material sollte leicht in einem Rucksack oder einer Umhängetasche zu transportieren sein. Kleine Skizzenhefte können bei Bedarf bei der Kursleiterin erworben werden (5,00-6,00 EUR). Rückfragen unter 0172 7072680.
Dienstag, 11.6.2024 - Dienstag, 2.7.2024, 18.30-21.00 Uhr, 4 Abende
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Barbara Bayer, Gebühr: 54,00 EUR

Kurs-Nr. 4311

Malen und Entspannen
Ein Nachmittag zum Entspannen und Kreativsein

Wir beginnen mit einfachen Entspannungsübungen mit dem Ziel, innere Bilder entstehen zu lassen. Nach einer Fantasiereise zu den Wurzeln unserer Kreativität setzen wir unsere inneren Bilder in farbige Malerei um. Dabei geht es nicht darum, ein perfektes Bild herzustellen, sondern eigene Formen und Farben entstehen zu lassen, zu entdecken und überrascht zu werden. Es stehen Farben, Collagematerialien und Papier zur Verfügung. Wir beschließen den Nachmittag mit einer gemeinsamen Bildbetrachtung und einer kurzen Schlussentspannung.
Samstag, 11.5.2024, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Ulrike Baier,
Gebühr: 27,00 EUR inklusive 7,00 EUR Materialgebühr

Kurs-Nr. 4312

Watercolor Illustrationen
*Einsteiger*innen*

Der Kurs richtet sich vor allem an Anfänger*innen und Einsteiger*innen im Bereich Aquarell. Aber auch an alle anderen, die einfach gerne kreativ gestalten und lockere, schnelle Ergebnisse - ohne akribisches Vor- und Abzeichnen - aufs Papier zaubern wollen. Die Motivwelt beschäftigt sich überwiegend mit Flora, Fauna, Funga und einfachen Alltagsgegenständen. Es geht um die Liebe zum Detail und das Finden des eigenen Illustrationsstils. Wichtig ist: es entstehen einzelne Illustrationen, keine (großformatigen) Aquarellgemälde.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben im Kasten z. B. Winsor & Newton Cotman, (8-12 Grundfarben sind vorerst ausreichend), kleine Rundpinsel in versch. Größen z. B. 0/3, 0, 2, 6, Wasserbehälter, Mischpalette (oder alter Teller), altes Tuch/Lumpen, Bleistift, Radiergummi, Aquarellskizzenbuch und/oder Aquarellblock z.B. Canson XL Aquarelle A5
Dienstag, 16.4.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.30-20.00 Uhr,
5 Abende, VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Alexandra Happach, Gebühr: 40,00 EUR

Hinweis:
Kunsthistorische Führungen finden Sie auf unsere Website im Fachbereich Kultur und Kreativität.

Kurs-Nr. 4313

Watercolor Illustrationen
Fortgeschrittene

© Alexandra Happach

Für alle, die bereits Erfahrung und Grundkenntnisse im Bereich des Aquarellmalens mitbringen und gerne kreativ gestalten, sowie lockere, schnelle Ergebnisse - ohne akribisches Vor- und Abzeichnen - aufs Papier zaubern wollen. Die Motivwelt beschäftigt sich überwiegend mit Flora, Fauna, Funga und einfachen Alltagsgegenständen. Es geht um die Liebe zum Detail und das Finden des eigenen Illustrationsstils. Wichtig ist: es entstehen einzelne Illustrationen, keine (großformatigen) Aquarellgemälde.
Grundkenntnisse in der Aquarelltechnik sollten vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben im Kasten z. B. Winsor & Newton Cotman, (8-12 Grundfarben sind vorerst ausreichend), kleine Rundpinsel in versch. Größen z. B. 0/3, 0, 2, 6, Wasserbehälter, Mischpalette (oder alter Teller), altes Tuch/Lumpen, Bleistift, Radiergummi, Aquarellskizzenbuch und/oder Aquarellblock z.B. Canson XL Aquarelle A5
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 9.4.2024, 18.30-20.00 Uhr, 5 Abende
VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Alexandra Happach, Gebühr: 40,00 EUR

Kunst und Handwerk

Kurs-Nr. 4407

Töpfern für einen schönen Garten
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

© Maria Kiechle

Mit Hilfe einfacher Techniken erleben wir die Freude der Phantasie. Wir formen und gestalten aus Ton verschiedene Objekte für den Garten. Es können Brunnen mit Wasser spuckenden Elementen wie z. B. Tieren, Kugeln, Blüten,.... oder Gartenstelen, Zaunhocker, Vogelfutterhäuschen, Gefäße,uvm. entstehen. Betrieben werden die Brunnen mit Elektropumpen für das Stromnetz oder die Solarzelle.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Materialgeld (ca. 30.00 - 70.00 EUR), wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 8.5.2024, 18.00-21.00 Uhr,
6 Abende, Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum
Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 99,00 EUR

Kurs-Nr. 4408

Töpfern in der schönen Sommerzeit
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Mit Hilfe einfacher Techniken erleben wir die Freude der Phantasie. Wir formen und gestalten aus Ton verschiedene Objekte für Garten und Haus. Es können Garten- bzw. Zimmerbrunnen, Gartenstelen, Zaunhocker, Vogelfutterhäuschen, Skulpturen, Übertöpfe, Krüge, Tassen, Teller, Salatschüsseln, ... entstehen.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Materialgeld (ca. 30.00 - 70.00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.
Mittwoch, 15.5.2024 - Mittwoch, 3.7.2024, 18.00-21.00 Uhr,
6 Abende, Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum
Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 99,00 EUR

Hinweis:
Kreativkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie unter „Junge vhs“ auf Seite 53.

Textiles Gestalten

Kurs-Nr. 4411

Näh- und Zuschneidekurs
Damenoberbekleidung – Fortgeschrittene

Sie nähen ein Kleidungsstück nach Ihren Wünschen. Für Neueinsteiger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 23.4.2024, 19.30-22.00 Uhr,
7 Abende, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Irene Knobloch, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4412

Nähkurs und Zuschneidekurs
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Sie nähen ein Stück nach Ihren Wünschen. Für Neueinsteiger*innen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 24.4.2024, 19.30-22.00 Uhr,
7 Abende, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4413

Nähkurs und Zuschneidekurs
*Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 4412.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 25.4.2024, 19.30-22.00 Uhr,
7 Abende, Mittelschule West, WG 2 C.0.06
Leitung: Maresa Iral, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 4425

Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder in sommerlichem Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meisterwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.
Mittwoch, 21.2.2024 - Mittwoch, 20.3.2024, 18.30-20.00 Uhr,
4 Abende, Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 30,00 EUR

Kurs-Nr. 4426

Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 4425.
Mittwoch, 10.4.2024 - Mittwoch, 15.5.2024, 18.30-20.00 Uhr,
5 Abende, Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 37,50 EUR

Kurs-Nr. 4427

Arbeitskreis Handarbeiten

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 4425.
Mittwoch, 5.6.2024 - Mittwoch, 26.6.2024, 18.30-20.00 Uhr,
4 Abende, Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72
Leitung: Dagmar Bergk, Gebühr: 30,00 EUR

Theaterkunst

Kurs-Nr. 4605

Improvisationstheater

Wolltest Du schon immer mal reich, schön, wild oder verrückt sein? Willst Du endlich mal wieder was tun, was einfach nur Spaß macht? Bist Du neugierig und unternehmenslustig? Dann mach mit beim Impro-Theater-Tag. Wir spielen und probieren, tauchen ein in andere Welten und Rollen und haben ein Ziel: gemeinsam Spaß haben und lachen.
Improvisationstheater ist eine Form des Theaters, in der Szenen ohne festes Drehbuch oder Vorlage gespielt werden. Jede Szene ist neu und einmalig, wurde noch nie so gespielt und wird auch nie wieder so gespielt werden. Wir sind Schauspieler und Autor in einer Person. Klingt vielleicht kompliziert, ist es aber nicht. Das Wichtigste ist: Neugier und Lust am Ausprobieren. Alles andere kommt von selbst.
Dienstag, 5.3.2024 - Dienstag, 19.3.2024, 19.00-20.30 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 3.3
Leitung: Daniela Moritz, Gebühr: 27,00 EUR

Daniela Moritz

© Daniela Moritz

Daniela Moritz hat vor 25 Jahren an der Clownschule in Hannover das Clownen kennen- und lieben gelernt.
Seither ist sie als Clown und Zauberin unterwegs und verzaubert die Gäste bei großen und kleinen Festen, am liebsten im Duo mit ihrem Mann Thomas.
Daniela ist Mitbegründerin des Clinic-Clowns-Hannover e.V. und war jahrelang aktive Clinic-Clownin in verschiedenen Kinderkliniken, bevor sie im Jahr 2013 nach Landsberg gezogen ist, wo sie u.a. Clownsbesuche in Altenheimen macht. Ihr Herz schlägt fürs Unterrichten und so gibt sie seit fast 25 Jahren Clownskurse, Imporotheater-Workshops und Einzelcoachings für Anfänger und Fortgeschrittene sowie für LehrerInnen und pädagogisch Tätige. Ihre Spielfreude lebt sie außerdem mit der Improvisationstheatergruppe „Die ImproLLetten“ aus.
Ihr Motto: Irgendwas passiert immer – ja genau!

Fotografie – Video

Kurs-Nr. 4710

Bessere Fotos mit der Digitalkamera

Jede heutige Digitalkamera ist ein wahres Technikwunder. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen ihrer Kamera kennen, die Sie wirklich brauchen, damit Ihre Fotos gelingen. Aber Fotos sollen nicht nur gelingen, sie sollen auch gefallen. Wie das mit nur wenigen Tricks und Kniffen funktioniert, wird im Kurs anhand von Beispielen und praktischen Übungen vermittelt. Und am Ende soll das bessere Foto stehen, was auch immer sie fotografieren, ob Landschaft, Menschen, Tiere, Architektur, Sport oder Ihr ganz persönliches Hobby.
Wünschenswert (aber keine Voraussetzung) wäre, wenn Ihre Kamera individuelle Einstellungen der Blende oder der Belichtungszeit erlaubt (Hauptwahlrad auf der Kameraoberseite besitzt Einstellungen „P“, „A“ oder „S“ (bei Canon „P“, „AV“ oder „TV“)).
Der Kurs kann ergänzt werden mit einer Fotoexkursion durch Landsberg, s. Kurs Nr. 4711. Hier werden die wichtigsten Fotoregeln und -kniffe noch einmal an praktischen Beispielen gezeigt, geübt und vertieft.
Bitte mitbringen: eigene Kamera
Dienstag, 7.5.2024 - Dienstag, 14.5.2024, 18.30-21.00 Uhr, 2 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 36,50 EUR

Kurs-Nr. 4711

Fotoexkursion durch Landsberg im Frühjahr

Landsberg mit seiner wunderschönen und bestens erhaltenen Altstadt, bietet reichlich Gelegenheit für gelungene Aufnahmen: Ein imposanter Fluss, Architektur unterschiedlichster Epochen einer langen Stadtgeschichte, aber auch Gärten, Makrofotos und Panoramen. Am Motiv werden die Möglichkeiten zur Bildgestaltung erklärt, es werden Tipps für die sinnvollen Kameraeinstellungen, den Standpunkt die Brennweite, Belichtung usw. gegeben. Zunächst am Lech entlang geht die Wanderung über die gut erhaltenen Stadtmauern, Türme und Tore durch verwinkelte Gassen der Altstadt. Sofern das Wetter mitspielt, nutzen wir nicht nur die schöne Lichtstimmung des Frühjahrs, sondern beschließen den Fotoausflug zur goldenen Stunde in der die warmen Farben vor dem Sonnenuntergang ganz besonders betont werden. Geeignet für Anfänger bis zum ambitionierten Hobbyfotografen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bei schlechtem Wetter bitte Rückfrage am Kurstag bei dem Dozenten unter Telefon 0171/4729455. Ersatztermin: Freitag, 07.06.2024, 18:00 - 20:30 Uhr. Bitte halten Sie sich den Ersatztermin frei.
Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung und Schuhwerk bitte beachten, eigene Kameraausrüstung, möglichst auch Ersatzakku und Ersatzspeicherkarte. Die Teilnehmenden sollten körperlich in der Lage sein, auch Auf- und Abstiege zur oberen Altstadt zu bewältigen.
Freitag, 17.5.2024, 18.00-20.30 Uhr, 1 Abend
Treffpunkt: Treffpunkt ist die Einfahrt zum Parkplatz gegenüber dem Landratsamt, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg
Leitung: Dr. Jens Skowronek, Gebühr: 17,50 EUR

© Dr. Jens Skowronek

Kurs-Nr. 4712ON

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Sie lernen Ihre Smartphone-Kameras richtig zu bedienen, situationsbedingt einzusetzen und tolle Fotos zu machen. Nach den fotografischen Tipps sorgen wir für die richtige Belichtung und Fokussierung. Die Einstellung der Brennweite und Verwendung der Modi für Panorama, Makro, Portrait, Sport, Essen, Nacht, Profi, Video, Zeitraffer und Zeitlupe werden an praktischen Beispielen geübt.
Sie benötigen ein modernes Smartphone
Montag, 4.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Harald Dr. Schmidts
Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4713ON

Besser fotografieren mit dem Smartphone

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4712ON.
Montag, 22.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Harald Dr. Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4715

Reels erstellen für Instagram und TikTok

Für alle, die lernen möchten, für die gängigen Social Media Kanäle Videos selbst zu produzieren, schneiden und hochzuladen. Das Thema „Reels“ wird täglich aktueller - doch was gibt es da zu beachten? Durch 2-3 gängige Apps können auf unkomplizierte Weise Videos oder Fotos in ein schönes Format gebracht werden und das Thema lizenzfreie Musik wird ebenfalls betrachtet.
Anhand praktischer Übungen lernen Sie was bei der Bearbeitung eines Videos für social media beachtet werden sollte.
Bitte mitbringen: Smartphone. Sie sollten bereits einen Instagramm oder TikTok-Account haben.
Dienstag, 9.4.2024, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Maureen Morawa, Gebühr: 16,50 EUR

Maureen Morawa

© Maureen Morawa

Mein Name ist Maureen Morawa, 34 Jahre und wohnhaft in Landsberg am Lech.
Seit meiner Jugend habe ich eine Leidenschaft für die Fotografie und schöne Dinge im richtigen Licht zu zeigen. Ich liebe es durch Fotos oder Videos zu kommunizieren.
Seit 2018 bin ich im Bereich Social Media beruflich tätig und betreue mittlerweile zahlreiche Unternehmen in diversen Branchen im Bereich Content Creation. Ich liebe es Geschichten des Alltags zu erzählen und Menschen durch Social Media zu begeistern.

Beruf & EDV

Schule und Ausbildung

Kurs-Nr. 1007

Deutsch - Vorbereitung auf den qualifizierenden Abschluss an der Mittelschule

In diesem Kurs werden die Aufgaben der Abschlussprüfungen der letzten Jahre besprochen und veranschaulicht. Die Kursleiterin bespricht mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Ablauf der Prüfung und geht auf die individuellen Fragen ein.
Die Dozentin unterrichtet Deutsch an einer Berufsfachschule. Sie lernen in einer kleinen Gruppe: 6 bis 10 Teilnehmer*innen.
Dienstag, 23.4.2024 - Dienstag, 18.6.2024, 15.00-16.30 Uhr, 7 Tage,
VHS-Gebäude Raum 3.1
Leitung: Esther Winter, Gebühr: 56,00 EUR

Kurs-Nr. 1008

Mathematik - Vorbereitung auf das Fachabitur

12. Klasse FOS/BOS Nichttechnik

In diesem Ferienkurs werden u.a. Abschlussprüfungen der letzten Jahre besprochen, veranschaulicht und systematisch aufgearbeitet. Individuelle Fragen können beantwortet und konkrete Beispielaufgaben durchgerechnet werden. Es werden alle prüfungsrelevanten Themenbereiche aus Analysis und Stochastik unter Einbeziehung der Bedürfnisse der Teilnehmenden intensiv geübt.
Sie lernen in einer kleinen Gruppe: 6 bis 10 Teilnehmer*innen.
Donnerstag, 11.4.2024 - Donnerstag, 2.5.2024, 14.00-15.30 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Luitgard Töpfer, Gebühr: 32,00 EUR

Kurs-Nr. 1009

Mathe - Vorbereitung auf den qualifizierenden Abschluss an der Mittelschule

In diesem Kurs werden die Abschlussprüfungen der letzten Jahre besprochen, veranschaulicht und systematisch aufgearbeitet. Es werden konkrete Beispielaufgaben durchgerechnet. Die Kursleiterin bespricht mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Ablauf der Prüfung und geht auf die individuellen Fragen ein.
Die Kursleiterin hat eine langjährige Erfahrung im Matheunterricht an Gymnasien und beruflichen Schulen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe: 6 bis 10 Teilnehmer*innen.
Donnerstag, 6.6.2024, 14.00-15.30 Uhr, Donnerstag, 13.6.2024, 14.00-15.30 Uhr, Donnerstag, 20.6.2024, 14.00-15.30 Uhr, Freitag, 21.6.2024, 14.00-15.30 Uhr, 4 Tage
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Luitgard Töpfer, Gebühr: 32,00 EUR

Persönliche Kompetenzen

Kurs-Nr. 1005

Selbstmarketing

So vernetzen Sie sich erfolgreich

Sie möchten Ihrer Karriere frischen Schwung verschaffen? Stehen Sie vor neuen Herausforderungen im Beruf? Möchten Sie sich verändern, neue Chancen suchen? Dann sind Sie hier richtig: Reflektieren Sie Ihre Kompetenzen, lernen Sie sich selbst besser kennen – und dazu die vielen Möglichkeiten der Sozialen Medien für Ihren beruflichen Status! Wie Sie das künftig leichter und erfolgreicher schaffen, erfahren Sie in diesem Kompakt-Kurs. Nehmen Sie fertige Konzepte gleich mit nachhause: So geht´s voran! Das alles ist für Sie drin:

- Stärken stärken: Reflexion per SWOT-Analyse für Ihre Kern-Kompetenzen.
- Sichtbar(er) werden: Ihre Online-Reputation via Homepage und/oder Social-media.
- Von Influencern lernen: Heute schon gebloggt? So geht Content-Marketing!
- Andere werben für Sie: Zeugnisse & Zertifikate, Referenzen & Testimonials.
- Mehr als die Summe Ihrer Fortbildungen: Erfassen Sie auch nonformale Expertise!
- Schreiben Sie Erfolgs-Geschichte(n): Storytelling, Elevator Pitch & Highlights - Blog, Fachartikel & Buch(-Beitrag).
- Dialog gewinnt auch am Telefon: So präsentieren Sie (sich) wirksam!

Erleben Sie Input & Impulse Ihres Dozenten, wenden Sie Tools gleich fürs eigene Image an, anhand Ihres Handout (ca. 15 S.).
Freitag, 7.6.2024, 15.00-18.30 Uhr,
Samstag, 8.6.2024, 9.00-17.00 Uhr,
2 Tage, VHS-Gebäude, Raum 3.4
Leitung: M.A. Hanspeter Reiter, Gebühr: 88,00 EUR , inklusive Handout

Kurs-Nr. 1006

Telefon-Kommunikation

Dialog gewinnt: Wie Sie am Telefon sympathisch rüberkommen

... und so Ihre Gesprächs-Ziele leichter erreichen.
Kennen Sie das? In manchen Telefonaten müssen Sie Ihrem Gesprächspartner alles „aus der Nase ziehen“, in anderen wiederum kommen Sie kaum zu Wort. Und dann gibt es Situationen, in denen es bestens klappt, in gebotener Kürze alle relevanten Aspekte abzustimmen. Wie Ihnen das künftig (noch) besser gelingt, darum geht es in diesem Workshop!
Inhalte u.a. So führen Sie Ihr Gespräch:

- Stimmen Sie sich ein - und Sympathie „vliegt“ Ihnen zu!
- Reklamationen gekonnt auffangen
- Schwierige Gesprächspartner an die Hand nehmen
- Mit Fragen durchs Gespräch lotsen
- Entwickeln Sie Ihren individuellen Leitfaden - und probieren ihn gleich aus (Gesprächs-Aufzeichnung & Analyse optional, für max. 4 Personen)
- Ihr 4F-Telefonat erfolgreich anwenden: inkl. Checklisten und ein Kartenset fürs Reflektieren im Alltag.

Freuen Sie sich auf Input & Impulse, die Sie sofort für Ihre eigene Praxis umsetzen.
Freitag, 28.6.2024, 15.00-18.30 Uhr,
Samstag, 29.6.2024, 9.00-17.00 Uhr, 2 Tage
VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: M.A. Hanspeter Reiter, Gebühr: 85,50 EUR

EDV Grundlagenkurse – Allgemeine Awenderkurse

Kurs-Nr. 1107

Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Schon längst wollten Sie in die Welt der Computer einsteigen oder bereits erste erworbene Kenntnisse erweitern? Im Kurs eignen Sie sich wichtige Grundlagen für eine effektive Nutzung Ihres Computers an.
Wir lernen praxisrelevante Begriffe des Betriebssystems Windows kennen und erstellen einfache Worddokumente. Wir beschäftigen uns mit der Verwaltung von Ordnern und Dateien. Wir speichern Dateien richtig ab, damit wir den Überblick behalten. Außerdem machen wir einen Ausflug ins Internet und schreiben und empfangen E-Mails.
Voraussetzung: keine – einfach mitmachen
Bitte mitbringen: Idealerweise ihren eigenen Laptop mit installiertem Windows- und Textverarbeitungs-Programm. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Gerät der vhs benutzen möchten.
Dienstag, 9.4.2024 - Dienstag, 23.4.2024, 9.00-11.00 Uhr,
3 Vormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Bei allen EDV-Kursen mit Birgit Feiner erhalten Sie kursbegleitend einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Kurs-Nr. 1108

Wir starten durch: Computergrundlagen für Ihren Alltag!

Vertiefung auf dem Pfad der Computererkenntnis

Sie verwenden bereits Ihrem Computer und wollen diesen noch besser nutzen können?
In diesem Kurs wandern wir weiter auf dem Pfad der Computererkenntnis.
WINDOWS: Umgang mit dem USB-Stick. Fotos von Fotoapparat/Smartphone/Tablet auf den Computer geben. Suchen von Dateien und Ordnern
WORD: Briefe erstellen -Texte formatieren, Rechtschreibprüfung und Silbentrennung, Bilder einbinden, Kopf-, Fußzeile, Tabulator
E-MAIL: E-Mails mit Anhängen, Adressbuch
INTERNET: Suchen und Finden von Webseiten, Einführung Online-Einkauf mit Tipps zur Sicherheit beim Einkauf
Voraussetzung: Inhalte EDV-Grundlagen. Bitte mitbringen: Ihr eigenes Notebook.
Dienstag, 30.4.2024 - Dienstag, 14.5.2024,
9.00-11.00 Uhr, 3 Vormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1110

Servus Chaos: Wir räumen unseren Computer auf!

Wir sagen erstmal Servus - im Sinne von „Hallo“ - zu unserem Chaos am Computer – und stellen uns der Unordnung! Wir spüren die viel zu vielen – mitunter auch doppelten - Dateien und nicht verwendeten Programme auf, die sich auf unseren Rechnern angehäuft haben. Wir erstellen Ordnerstrukturen und sortieren unsere Dateien systematisch ab. Außerdem werden wir unsere Daten auf eine externe Festplatte sichern. Mit Software, die für den privaten Bereich kostenlos ist, erleichtern wir uns unser Vorhaben. Am Ende des Kurses sagen wir nochmals „Servus Chaos“ – im Sinne von auf „Nimmerwiedersehen“! Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Notebook und, wenn vorhanden, eine externe Festplatte.
Montag, 8.4.2024 - Montag, 22.4.2024, 16.00-18.00 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppenkurs: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

MS-Office Anwendungen

Kurs-Nr. 1111

MS Office kompakt

Sie möchten Ihre MS Office Kenntnisse auffrischen oder vertiefen, weil Sie vielleicht eine berufliche Veränderung anstreben? Wir widmen uns den Programmen Word, Excel und Outlook, um den Büroalltag professionell meistern zu können.
WORD: Professioneller Brief mit Tabulatoren und Kopf-, Fußzeile und der Einbindung eines Logos und Textbausteinen Adressen in einer Wordtabelle verwalten, Serienbrief.
EXCEL: Listen erstellen, sortieren, filtern und ausdrucken, Autoausfüllen und Formatieren. Eine Rechnung schreiben mit Excel: Grundrechenarten und Prozentrechnen: Mehrwertsteuer und Rabatt. Einführung in die Verwendung von Funktionen: Summe() und Wenn().
OUTLOOK: Mails suchen, sortieren, in Ordner aufräumen, Anhänge senden, empfangen und abspeichern, Kontakte erstellen und verwalten, Termine setzen und bearbeiten.
Voraussetzung: Umgang mit Word und Mails schreiben. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit den vorinstallierten Programmen.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 19.3.2024,
9.00-11.00 Uhr, 4 Vormittage
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 113,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1115

EXCEL: Auffrischung und Wiedereinstieg

Sie haben bereits ein wenig Umgang mit Excel oder haben vor einiger Zeit mit Excel gearbeitet? Oder Sie fühlen sich einfach unsicher im Excel-Arbeitsalltag?
In diesem Kurs widmen wir uns praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten. Excel hilft uns schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie aber auch die Vielseitigkeit von Excel kennen. Wir verwenden nur die Grundrechenarten und Funktionen, die ohne große Mathekenntnisse zu verstehen sind. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug von Excel vermittelt wie z.B. Dateneingabe, Sortieren und Filtern von Daten, verschiedene Formatierungsmöglichkeiten, relativer und absoluter Zellbezug, Autoausfüllen, Diagramme erstellen. Wir bereiten alles für einen ordentlichen Ausdruck vor. Wir widmen uns aber auch Formeln und Funktionen und werden sehen, dass ein professioneller Umgang mit Excel gar nicht so schwierig ist, uns aber unsere Arbeit gewaltig erleichtert.
Voraussetzung: Alltagserfahrung am Computer. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.
Mittwoch, 10.4.2024 - Mittwoch, 24.4.2024,
19.00-21.00 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Kurs-Nr. 1121

„Smart Surfer“ – Fit im digitalen Alltag

Wer nicht schon mit digitalen Medien aufgewachsen ist, tut sich im Umgang damit oft schwerer als die jüngere Generation. Mit dem „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“ können sich Menschen der Generation 50 plus in neun Modulen nach und nach zu den Themen Kommunikation, Unterhaltung, Datensicherheit, Verbraucherschutz aber auch Ethik im Internet schlau machen. Sie schätzen die Vorteile des Internets und bewegen sich gerne im Netz? In etlichen Situationen fühlen Sie sich aber unsicher und haben Angst, Fehler zu machen oder finanziell geschädigt zu werden? Die Seminarreihe richtet sich an alle, die bereits das Grundwerkzeug wie E-Mail und Suchmaschinen nutzen, ihre Medienkompetenz aber weiter ausbauen möchten und Interesse an technischen Hintergründen haben.
Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Freitag, 8.3.2024, 14.00- 17.00 Uhr:
Alles Wichtige zum Internet

Freitag, 15.3.2024, 14.00-18.30 Uhr:
Von der Unterhaltung zum mobilen Internet
Bitte mitbringen: Laptop oder Smartphone

Freitag, 22.3.2023, 14.00- 17.00 Uhr:
Datenschutz und Risiken im Internet

Freitag, 12.4.2024, 14.00-18.30 Uhr:
Kommunikationsmöglichkeit im Internet und soziale Netzwerke
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und/ oder Ihren Laptop

Freitag, 19.4.2024, 14.00-17.00 Uhr:
Ein Blick in die Zukunft des Internets & Zusammenfassung

Freitag, 8.3.2024 - 19.04.2024, 5 Nachmittage
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6. Teiln.,
Gebühr: 25,00 EUR

Kurs-Nr. 1116

OUTLOOK kompakt

Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag die E-Mail-Flut bewältigen sowie Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, Mails zu suchen, zu sortieren und über Regeln automatisch in bestimmte Ordner ablegen zu lassen. Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden.
Voraussetzung: Sie können bereits mailen. Bitte mitbringen: Ihr Laptop mit dem vorinstallierten Programm.
Mittwoch, 6.3.2024 - Mittwoch, 20.3.2024, 19.00-21.00 Uhr,
3 Abende, VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR, zzgl. Kursunterlagen: 12,00 EUR

Smartphone – Tablets – Social Media

Social Media Sprechstunde

in Kooperation mit der Stadtbibliothek Landsberg

Jeden 1. Samstag im Monat findet in der Landsberger Stadtbibliothek eine Social Media Sprechstunde statt. Sie können sich in der Sprechstunde über aktuelle Fragen zum Umgang mit sozialen Netzwerken austauschen. Die Dozentin hilft Ihnen, konkrete Probleme zu lösen und beantwortet Ihre Fragen. Sie sollten mit den sozialen Netzwerken aber bereits etwas vertraut sein. Die Sprechstunde ersetzt keinen Grundkurs zum Umgang mit den sozialen Netzwerken.
Termine: Samstag, 3.2.2024; Samstag, 2.3.2024; Samstag 6.3.2024
jeweils von 10.30- 11.30 Uhr.
Stadtbibliothek, Lechstr. 132 1/2
Leitung: Sabrina Spinnler, Gebührenfrei
Bitte melden Sie sich direkt bei der Stadtbibliothek an
– Telefon: 08191/128-565.

Kurs-Nr. 1120

Die Welt der Android Handys und Tablets

Sie besitzen ein Android Handy/Tablet und nutzen es zum Telefonieren und so ein bisschen mehr? Eigentlich wollten Sie sich schon längst intensiver mit den Möglichkeiten Ihres Geräts beschäftigen?
Wir nutzen für den Alltag wichtige Funktionen wie z.B. E-Mail, Suche im Internet, Verwaltung der Kontakte, Zugang über WLAN, Fotografieren. Wir schaffen uns einen Überblick über wichtige Einstellungen und besprechen die Möglichkeiten der Datensicherung. Zudem lernen wir interessante Apps wie z.B. WhatsApp kennen.
Voraussetzung: erster Umgang mit Ihrem Handy/Tablet. Bitte mitbringen: Ihr Android-Gerät.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 11.3.2024, 16.00-18.00 Uhr, 3 Abende
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: M.A. Birgit Feiner, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 85,00 EUR

Kurs-Nr. 1131

Fit in Social Media – Grundlagen zur erfolgreichen Social Media Strategie für Ihr Unternehmensprofil

Einsteiger für beruflichen Zweck/Unternehmen

Die Kommunikation und das Mediennutzungsverhalten befinden sich im stetigen Wandel. Soziale Netzwerke dominieren zunehmend den Alltag der Gesellschaft. Ist man nun als Selbstständiger, Kleinunternehmer oder

Unternehmen nicht auf sozialen Plattformen vertreten, so verpasst man die Chance, seine Zielgruppe dort zu erreichen. Die Zeiten in denen Flyer gedruckt, Visitenkarten verteilt, oder das Schaufenster mit Plakaten beklebt wurde, sind vorbei. Die Sichtbarkeit im digitalen Netz ist unerlässlich für eine erfolgreiche Präsentation Ihres Unternehmens. In diesem Seminar werden alle notwendigen Begriffe und Grundlagen zu den relevanten sozialen Netzwerken (Facebook, Instagram, TikTok & LinkedIn) erklärt, eine Schritt-für-Schritt Anleitung für die Entwicklung einer Social Media Strategie erarbeitet und wichtige Kenntnisse für den erfolgreichen Start vermittelt.
Samstag, 27.4.2024, 9.00-16.00 Uhr, 1 Samstag
VHS-Gebäude, Raum 3.5
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 80,00 EUR

Kurs-Nr. 1132

Fit in Social Media Marketing: Grundlagen zur erfolgreichen Vermarktung Ihres Unternehmensprofils auf Social Media (Facebook/Instagram)

Fortgeschritten

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Marketingmöglichkeiten auf Social Media Plattformen und zeigt Ihnen, wie Sie einfach und effizient Ihre Zielgruppe identifizieren und unkompliziert Werbeanzeigen auf Social Media erstellen können. Von dem Einstellen einer Werbeanzeige über die richtige Anwendung bis hin zur Erfolgsmessung. Dieser Kurs richtet sich an Selbstständige, Angestellte aus Unternehmen, die bereits ein Unternehmensprofil auf Social Media erstellt haben und Ihre Reichweite vergrößern möchten.
Freitag, 17.5.2024, 14.00-19.00 Uhr, 1 Samstag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 54,00 EUR

Kurs-Nr. 4715

Reels erstellen für Instagram und TikTok

Für alle, die lernen möchten, für die gängigen Social Media Kanäle Videos selbst zu produzieren, schneiden und hochzuladen. Das Thema „Reels“ wird täglich aktueller - doch was gibt es da zu beachten? Durch 2-3 gängige Apps können auf unkomplizierte Weise Videos oder Fotos in ein schönes Format gebracht werden und das Thema lizenzfreie Musik wird ebenfalls betrachtet.
Anhand praktischer Übungen lernen Sie was bei der Bearbeitung eines Videos für social media beachtet werden sollte.
Bitte mitbringen: Smartphone. Sie sollten bereits einen Instagramm oder TikTok-Account haben.
Dienstag, 9.4.2024, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Maureen Morawa, Gebühr: 16,50 EUR

Kurs-Nr. 1133

Digitale Inhalte (Beiträge/Stories etc.) erstellen für das Social Media Profil (Unternehmen) – Fortgeschritten

Erstellen Sie Content für Ihren Social Media Auftritt. Im Kurs werden Ihnen Basics und Grundlagen für die Kreation von digitalen Inhalten vorgestellt. Von dem Facebookposting, bis hin zur Instagram Story. Hilfreiche Tipps zur Ideenfindung, nützliche Tools & Beispiele zur Umsetzung. Sie lernen, wie sie ganz einfach und effizient Beiträge mit Hilfe von Tools erstellen können und diese für Ihr Social Media Profil bearbeiten im richtigen Format und passend zur Plattform.
Bitte mitbringen: eigenen Laptop
Samstag, 4.5.2024, 9.00-12.00 Uhr, 1 Samstag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 22,00 EUR

Kurs-Nr. 1134

Wie werden Sie mit Ihrem Unternehmen in Google sichtbarer? Suchmaschinenoptimierung (SEO) – Suchbedürfnisse der Kunden bestimmen und Website optimieren – Einsteiger*innen, aber mit eigener Website

In diesem Seminar lernen Sie, wie wichtig es ist die Suchintention Ihrer Zielgruppe zu kennen und diese gezielt für die Gestaltung der Inhalte auf der Website einzusetzen. Darüber hinaus bekommen Sie aufgezeigt, wie man die Website und deren Inhalte auf verschiedene Suchbedürfnisse und Suchbegriffe (Keywords) optimiert und welche Signale (von Google) relevant sind, damit die Website sichtbarer in Google positioniert wird. Sie lernen zudem wichtige Grundbegriffe und Tools, die Ihnen bei der Optimierung hilfreich sind.
Samstag, 13.4.2024, 12.15-17.15 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Kleingruppe: max. 6 Teiln.,
Gebühr: 36,00 EUR

Kurs-Nr. 1135

Sicherheit in sozialen Netzen

Instagram, Facebook, YouTube & Co: sicher unterwegs in den sozialen Netzwerken. Erkennen Sie die Gefahren und lernen Sie in diesem Kurs wertvolle Tipps & Tricks, wie Sie Ihre Daten und Privatsphäre richtig schützen. Neben einer kurzen Einführung in die Welt von sozialen Netzwerken werfen Sie auch einen Blick in die Praxis. Hierbei wird Ihnen die Kursleiterin wertvolles Know-How vermitteln, anhand von Praxisbeispielen rund um die Themengebiete Datenschutz, Privatsphäreneinstellungen und Basiswissen im Social Web.
Freitag, 12.4.2024, 12.00-13.30 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 10,00 EUR

KI – Künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 1136

Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen?

Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche technischen Entwicklungen es aktuell im Bereich von künstlicher Intelligenz und Ai-Plattformen gibt. In diesem Vortrag wird Ihnen die Kursleiterin Einblicke in die Möglichkeiten geben, Chancen aufzeigen aber auch anhand einiger Praxisbeispiele rund um das Thema Sicherheit, Datenschutz und Gefahren aufklären.
Samstag, 2.3.2024, 12.15-13.45 Uhr, 1 Vormittag
VHS-Gebäude, Raum 1.2
Leitung: Sabrina Spinnler, Gebühr: 10,00 EUR

Kurs-Nr. 1200ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Kursreihe

In einer Welt, die zunehmend von künstlicher Intelligenz geprägt wird, ist es entscheidend, sich mit den Grundlagen und Anwendungen dieser innovativen Technologie vertraut zu machen. Diese Kursreihe bietet eine facettenreiche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz und zeigt auf, wie Sie diese in Ihrem beruflichen, aber auch privaten Umfeld gewinnbringend einsetzen können. Die Inhalte der Kursreihe orientieren sich am europäischen digitalen Kompetenzrahmen (DigComp). Hinweis: Der Vortrag, die Workshops und das individuelle Coaching können entweder einzeln oder als Reihe gebucht werden. Bei Teilnahme an der gesamten Kursreihe wird Ihnen ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.
Kursinhalte Kursreihe KI-Fit:

- Was ist KI und was heißt das für mich? – Vortrag
- Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI
- KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten
- Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI
- KI und Ethik
- KI als Kommunikationspartner: Schreiben, Lernen und Kommunizieren mit ChatGPT & Co.
- Lösen von Problemen mit KI – Kleingruppencoaching

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

Dienstag, 5.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, Dienstag, 12.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, Donnerstag, 14.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, Dienstag, 19.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, Donnerstag, 21.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, Dienstag, 26.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, Montag, 8.4.2024, 18.00-20.30 Uhr, 7 Abende
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Vincent Dusanek, Sophie Erbsner, Ines Hensch, Dr. Katrin Bauer
Gebühr für die gesamte Kursreihe: 35,00 EUR

Kurs-Nr. 1201ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Was ist KI und was heißt das für mich? - Vortrag

Wie verändert KI unsere Lebens- und Arbeitswelt? Was kann KI heute schon und wie kann ich sie für mich selbst sinnvoll nutzen? Der Vortrag gibt Einblicke in die Fähigkeiten von KI und zeigt auf, wie und wo KI ein nützliches Werkzeug sein kann, um Aufgaben / Tätigkeiten in Alltag und Arbeit zu erleichtern und zu verbessern.
Dienstag, 5.3.2024, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 1202ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Die präzise Formulierung von Anfragen: Prompt Engineering mit KI

Dieser praxisorientierte Workshop fokussiert die präzise Formulierung von Anfragen für KI-Modelle. Die Teilnehmenden lernen, sich so auszudrücken, dass KI-Sprachmodelle wie ChatGPT die gewünschten Ergebnisse liefern. Es werden individuelle Bedürfnisse identifiziert, technische Problemlösungsfähigkeiten geschärft und die Anwendung von Prompts für eine effektive Zusammenarbeit mit KI erprobt.
Dienstag, 12.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 5,00 EUR

Bitte beachten Sie auch unser Angebot:
Kurs-Nr. 3466 Digital Balance
Kursbeschreibung siehe Seite 33.

Kurs-Nr. 1203ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

KI als Kreativpartner für visuelles Gestalten

In diesem praxisorientierten Workshop werden wir das Zusammenspiel von Kreativität und KI erforschen. Es werden die folgenden Fragen beleuchtet: Wie gelangt man durch die präzise Formulierung von Anfragen schrittweise von der eigenen Vorstellung im Kopf zu einem visualisierten Bild auf dem Bildschirm? Wie hilfreich können KI-Tools für Brainstorming und ähnliche Kreativprozesse sein und welche Anwendungen kann man nutzen, um die eigenen Fotos zu optimieren?
Donnerstag, 14.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Sophie Erbsner, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 1204ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Recherche, Bewertung und Organisation von Informationen mit KI

Der praxisnahe Workshop richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen und soll sie darin befähigen, KI für die gezielte Informationsbeschaffung und -organisation zu nutzen. Sie lernen, wie sie mittels mehrerer KI-gestützter Werkzeuge Datenquellen durchsuchen, Ergebnisse kritisch bewerten und relevante Informationen extrahieren, um diese schließlich systematisch zu organisieren.
Dienstag, 19.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Vincent Dusanek, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 1205ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

KI und Ethik

Neben all den Vorteilen birgt der zunehmende Einzug von Künstlicher Intelligenz in unseren Alltag auch viele ethische Herausforderungen, wie z.B. die Verantwortung für die Handlungen von KI-Systemen, die Auswirkungen auf die Privatsphäre oder die Menschenwürde. In diesem Workshop werden Ihnen einige grundlegende Konzepte und Anwendungen von KI vorgestellt und auf dieser Basis gemeinsam mit Ihnen ethische Fragen diskutiert, die sich aus der Nutzung von KI ergeben. Ihnen werden dabei auch einige Beispiele für ethische Richtlinien und Prinzipien für KI vorgestellt, die bereits von verschiedenen Organisationen und Institutionen vorgeschlagen wurden. Der Workshop richtet sich an Menschen mit wenig Vorkenntnissen über KI und Ethik und soll das Bewusstsein und die Reflexion über diese wichtigen Themen fördern.
Donnerstag, 21.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Ines Hensch, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 1206ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

KI als Kommunikationspartner: Schreiben, Lernen und Kommunizieren mit ChatGPT & Co.

In diesem praxisorientierten Workshop wollen wir die Potenziale von KI für Kommunikation und (Sprachen-)Lernen erkunden. Wir widmen uns der Frage, wie KI-Tools durch gezieltes Prompt-Engineering als unterstützende Partner in vielfältigen Schreib- und Lernprozessen eingesetzt

werden können. Vom Formulieren und Überarbeiten von unterschiedlichen Texten bis hin zum Lernen einer neuen Sprache – was kann KI hier leisten und wo liegen die Grenzen? Was müssen wir beachten, damit wir die KI auch wirklich als produktiven Kommunikationspartner nutzen können?
Dienstag, 26.3.2024, 18.00-20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Katrin Bauer, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 1207ON

KI-Fit: erfolgreich (Zusammen-)Arbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Lösen von Problemen mit KI – Einzelcoaching

In den Kleingruppencoachings geht es darum, mit Ihnen gemeinsam zu klären, ob und wie KI Ihnen bei konkreten Problemen eine Hilfe sein kann. Dabei kann überlegt werden, welche KI-Tools für Ihr Problem in Frage kommen, wie Sie mit der KI kommunizieren müssen, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten, oder wie Sie selbst Ihr Problem strukturieren können, damit KI Ihnen bestimmte Aufgaben abnehmen kann. Jeweils einen Abend pro Kleingruppe von fünf Personen.
Montag, 8.4.2024 - Freitag, 12.4.2024, 18.00-20.30 Uhr, in diesen Zeiträumen können Sie einen Slot für Gruppencoachings buchen
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Carl-Christian Fey, Gebühr: 5,00 EUR

Kurs-Nr. 4718ON

Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Sie lernen mit künstlicher Intelligenz (KI) mittels einfacher Texteingaben künstlerische Bilder zu erzeugen. KI-Programme wie ChatGPT, Midjourney und Stable Diffusion sind in aller Munde. Zusammen wollen wir einige dieser Programme ausprobieren um fotorealistische Bilder, Cartoons, Comics und Anime zu erzeugen. Dabei sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt.
Sie benötigen ein Notebook oder Desktop mit Internetzugang.
Mittwoch, 20.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 4719ON

Bilder erstellen mit Künstlicher Intelligenz

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 4718ON.
Dienstag, 30.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Dr. Harald Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Unser Tipp:
Weitere Kurse zum Thema „Fotografie“ finden Sie im Programmbereich Kultur auf Seite 45.

Sie möchten regelmäßig über unsere Angebote informiert werden?
Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an.

Bildbearbeitung und Layout

Kurs-Nr. 1710

Adobe Photoshop für Fotografen, Einsteiger - Schnelleinstieg

Tolle Rezepte zum Marktführer der digitalen Bildbearbeitung

Wie mache ich das in Photoshop? In Theorie und Praxis zeigt Ihnen der Dozent, was in Photoshop steckt. Wir bearbeiten Bilder für Druck und Web.
Inhalte:
- Verständlich erklärt: RGB/CMYK/Volltonfarben
- Wichtige Begriffe: Rasterweite, Interpolation, Speicherformate
- Freistellen von Bildern
- Bilder optimieren
- Bildretusche, Fotomontage, Portrait
- Bildgröße, Farbmodus, Dateiformate und Auflösung
- Werkzeuge: Auswahl, Ebenen, Ebenenmaske
- Praxisworkshops: Freistellen, Ebenen erstellen, Flecken entfernen, Dodge and Burne

Bitte mitbringen: Ihren Laptop mit der installierten Software (ab Version Photoshop CS 4).
Samstag, 29.6.2024 - Sonntag, 30.6.2024, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Wolfgang Wein,
Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 110,00 EUR

Kurs-Nr. 1711

Adobe Lightroom Classic für Fotografen.

Einsteigen. Umsteigen. Vertiefen.

Wir besprechen den Unterschied zwischen Lightroom und Lightroom Classic. Wenn Sie Adobe Lightroom Classic noch nicht oder nur wenig kennen, bietet das Seminar einen guten Einstieg in die Grundlagen der Bildverwaltung und -bearbeitung. Es werden alle wichtigen Themen vom Bildimport, über die RAW-Bearbeitung bis hin zur Ausgabe für verschiedene Medien besprochen und die verschiedenen Module wie Bibliothek, Entwickeln etc. erklärt. Der Dozent geht auch auf die Zusammenarbeit von Adobe Lightroom Classic und Photoshop ein. Das Seminar richtet sich an Anfänger sowie fortgeschrittene Nutzer, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Der Schwerpunkt liegt auf einem einfachen und verständlichen Arbeitsablauf, der für alle Anwender geeignet ist.
Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Programm - Adobe Lightroom Classic, gerne auch eigene Fotos am Rechner oder auf einer externen Festplatte.
Samstag, 27.4.2024 - Sonntag, 28.4.2024, 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Wolfgang Wein,
Kleingruppe: max. 6 Teiln., Gebühr: 110,00 EUR

Kurs-Nr. 1715ON

Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Sie lernen wie Sie mit kostenlosen Smartphone-Apps sowohl klassisch Fotos bearbeiten (Belichtung, Farben, Zuschnitt, Perspektive, Filter, Hautunreinheiten, Rote Augen, Objekte entfernen) als auch moderne Methoden der künstlichen Intelligenz (Hintergrund entfernen, Himmel austauschen, Makeup, Body Shaping, Gesichtertausch) einfach und schnell auf dem Smartphone anwenden.
Sie benötigen ein modernes Smartphone und vorinstallierte kostenlose Apps wie Snapseed, Pixlr, FaceApp, Perfect Me und Airbrush.
Donnerstag, 14.3.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Harald Dr. Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 1716ON

Fotobearbeitung direkt auf dem Smartphone

Beschreibung siehe Kurs 1715ON
Mittwoch, 24.4.2024, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-webseminar: an dieser Veranstaltung können Sie von zu Hause aus teilnehmen
Leitung: Harald Dr. Schmidts, Gebühr: 14,00 EUR

Kurs-Nr. 1720

Intensivkurs Grafikdesign für Selbstständige und Unternehmen

Erlernen Sie fundiert und konzentriert die Grundlagen der Adobe CC-Programme In Design, Photoshop und Bridge. Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie diese Programme in Print-Projekten kreativ miteinander verbinden und einsetzen. Das Ziel ist die gemeinsame Erstellung von Flyern, Plakaten, Anzeigen sowie einer kleinen Broschüre, von der Vorbereitung über die Gestaltung bis hin zum druckfertigen Endprodukt. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über das Videoschnittprogramm Adobe Premiere Pro und Adobe Illustrator. In diesem Seminar können wir gerne auch Ihre eigenen Ideen oder die Ihres Unternehmens berücksichtigen. Zwischen den Seminartagen gibt es des Weiteren die Möglichkeit zu einem Austausch mit dem Dozenten per E-Mail.
Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rechner mit den installierten Programmen der Adobe Creative Cloud mit. Es stehen keine Rechner in der vhs zur Verfügung.
Freitag, 7.6.2024 - Freitag, 5.7.2024, 9.00-16.00 Uhr, 5 Freitage
VHS-Gebäude, Raum 2.1
Leitung: Gustav Flohr
Gebühr: 350,00 EUR

Junge vhs

AbenteuerKinderWelt

Kurs-Nr. 6401

AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 5/2021- 11/2021)

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de
Am 06.05. findet kein Kurs statt.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 17.6.2024, 8.45-10.15 Uhr,
12 Vormittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR

Kurs-Nr. 6402

AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2022- 05/2023)

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6401
Am 06.05. findet kein Kurs statt.
Montag, 26.2.2024 - Montag, 17.6.2024, 10.30-12.00 Uhr,
12 Vormittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR

Kurs-Nr. 6403

AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2021- 04/2022)

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6401
Am 07.05. findet kein Kurs statt.
Dienstag, 27.2.2024 - Dienstag, 18.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
12 Vormittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR

Kurs-Nr. 6405

AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 5/2022- 11/2022)

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6401.
Mittwoch, 28.2.2024 - Mittwoch, 19.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
12 Vormittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR

Kurs-Nr. 6407

AbenteuerKinderWelt für Kindergartenkinder

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 6401
Jüngere Geschwisterkinder dürfen gerne mitgebracht werden. Dieser Kurs ist mit Elternteil.
Am 2.05. findet kein Kurs statt.
Donnerstag, 29.2.2024 - Donnerstag, 27.6.2024, 15.30-17.00 Uhr,
12 Nachmittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 128,00 EUR

Musik & Rhythmus

Kurs-Nr. 6409

TrommelSpielZauber

Ab Kindergartenalter

Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los.
Verschiedene Trommeln, Kleinperkussionsinstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstausdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den Grundpfeilern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Die Eltern sind beim Kurs dabei. Die Benutzung der Instrumente ist in der Kursgebühr enthalten.
Mittwoch, 13.3.2024 - Mittwoch, 19.6.2024, 15.30-16.15 Uhr,
10 Nachmittage, Schule Pitzling
Leitung: Michaela Kandler, Gebühr: 55,00 EUR

Kreativität und Phantasie

Kurs-Nr. 6503

Töpferwerkstatt für Eltern oder Großeltern mit Kindern von 5 bis 9 Jahren

Wir erleben die Freude der Phantasie und formen Zwerge, Gartenelfen, Tiere, Zaubertürmchen und Döschen aus Ton. Die getöpferten Kunstwerke werden vom jeweiligen Künstler (bzw. der jeweiligen Künstlerin) selbst glasiert. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.
Materialgeld (ca. 20.00 - 30.00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.
Die Gebühr für Erwachsene beträgt 32 Euro, für Kinder 16 Euro.
Bitte mitbringen: Bitte Arbeitskleidung /Arbeitsschürze tragen.
Freitag, 15.3.2024, 15.00-17.00 Uhr, Freitag, 22.3.2024, 15.00-17.00 Uhr, Freitag, 12.4.2024, 15.00-17.00 Uhr, Freitag, 19.4.2024, 15.00-17.00 Uhr, 4 Nachmittage,
Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum
Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 48,00 EUR

Kurs-Nr. 6504

Töpferwerkstatt für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Wir erleben die Freude der Phantasie und formen Tiere und Gefäße aus Ton. Es können auch Brunnen mit Wasser spuckenden Tieren entstehen. Wer Gartengefäße töpfert, darf sie nach der Fertigstellung bepflanzen. . Der Künstler bzw. die Künstlerin glasiert die Kunstwerke nach eigenen Vorstellungen selbst. Betrieben werden die Brunnen mit Elektropumpen für das Stromnetz oder die Solarzelle. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.
Materialgeld (ca. 30,00 – 45,00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben.
Bitte mitbringen: Bitte Arbeitskleidung /Arbeitsschürze tragen.
Freitag, 26.4.2024 - Freitag, 21.6.2024, 15.00-17.00 Uhr, 7 Nachmittage, Grundschule an der Platanenstraße, Werkraum
Leitung: Maria Kiechle, Gebühr: 70,00 EUR

Kurs-Nr. 6505

Zaubern können, wer will das nicht?

Zauberworkshop für Kinder und Jugendliche von 7 bis 16 Jahren

Schritt für Schritt zeigt Zauberpädagoge Fred Bossie neue, pfiffige Tricks, mit denen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Alltagsgegenstände, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen. Zaubermaterial, wie Karten oder Zauberseil, und die Broschüre „Auf geht's in die Zauberschule" mit vielen, ausführlich erklärten Tricks sind in der Kursgebühr enthalten.
Ab 14:30 Uhr laden wir Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Freunde herzlich zu einer Zauberschau ein und am Schluss gibt es auch noch ein Zauberdiplom.
Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, buntes (Herrentaschen-)Tuch, sowie ein Getränk und einen Pausensnack.
Samstag, 20.4.2024, 10.00-15.00 Uhr, 1 Tag,
VHS-Gebäude Raum 2.3
Leitung: Fred Bossie Gebühr: 45,00 EUR

Bewegung

Kurs-Nr. 6605

Intensiver Skateboardkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Du möchtest gerne Skateboarden lernen? Dann bist du bei uns genau richtig. Der Skateboard-Kurs geht von der Geschichte, Bestandteile-Skatepark bis hin zum richtigen Fallen und dem richtigen Stand auf dem Brett. Der perfekte Kurs, um eine sichere Grundlage zu bekommen. Auch

© TomCatSkate

Fortgeschrittene, die ihr Können mit neuen Tricks verbessern wollen, sind hier willkommen.
Von dem bayerischen Meister Tom, mit 21 Jahren Skateboard-Erfahrung, seiner Frau Dara und deren Team erfahren und erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Technik des Skatens. Sie werden in zwei Gruppen aufgeteilt, so dass Anfänger:nnen und Fortgeschrittene etwas Neues erlernen, ihr Selbstbewusstsein stärken und vor allem Spaß haben.
Das Equipment - Profi-Skateboards, Schoner und Helme - wird kostenlos am Kurstag verliehen. Wer ein eigenes Skateboard, Helm oder Schoner hat, kann diese gerne mitbringen. Bei Regen findet der Kurs in der Turnhalle der Grundschule in Erpfting, Husarenstraße1, statt.
Bitte mitbringen: geschlossene, feste, saubere Sportschuhe, ein Getränk und einen Snack
Sonntag, 7.4.2024, 10.00-12.00 Uhr, Freitag, 14.6.2024, 15.00-17.00 Uhr, Sonntag, 21.7.2024, 10.00-12.00 Uhr, Dienstag, 29.10.2024, 10.00-12.00 Uhr, Samstag, 7.12.2024, 10.00-12.00 Uhr, 5 Termine,
Skatepark Landsberg, neben dem Inselbad
Leitung: Tom Kleinhans, Gebühr: 55,00 EUR

Gemeinsam Kochen

Kurs-Nr. 3951

NEU!

Zusammen ist Kochen kinderleicht: ein Eltern – Kind Kochnachmittag

Für Kinder ab 6 Jahren, in Begleitung mind. eines Erziehungsberechtigten

Bei uns ist Kochen kinderleicht. Zusammen bereiten wir ein Einstiegs-Kindermenü mit leichten Anfänger-Rezepten zu. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Kochen. Und natürlich das Essen. Menü: Wisconsin-Burger (Hähnchen -oder gemischtes Hackfleisch) mit selbstgemachter Salsa, kleiner gemischter Salat „mexikanischer Art" und Sahne-Quark mit Kirschkompott.
Die Gebühr beinhaltet ein Skript mit den Rezepten und Lebensmittelkosten in Höhe von 22 Euro (pro Elternteil+ 1 Kind). Weitere Kinder/Erwachsene bezahlen je 6,00 zusätzlich.
Es ist keine Ermäßigung möglich.
Die Kursleiterin ist Diplom-Oecotrophologin.
Bitte geben Sie eventuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei der Anmeldung an.
Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Vorratsdose(n)
Samstag, 27.4.2024, 15.00-19.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Mittelschule West, Schulküche 1
Leitung: Beate Mzyk, Gebühr: 52,00 EUR

Den folgenden Social-Media-Kurs für Erwachsene können auch Jugendliche ab 15 Jahren besuchen:

Kurs-Nr. 4715

Reels erstellen für Instagram und TikTok

Für alle, die lernen möchten, für die gängigen Social Media Kanäle Videos selbst zu produzieren, schneiden und hochzuladen. Das Thema „Reels" wird täglich aktueller - doch was gibt es da zu beachten? Durch 2-3 gängige Apps können auf unkomplizierte Weise Videos oder Fotos in ein schönes Format gebracht werden und das Thema lizenzfreie Musik wird ebenfalls betrachtet.
Anhand praktischer Übungen lernen Sie was bei der Bearbeitung eines Videos für social media beachtet werden sollte.
Sie sollten bereits einen Instagram oder TikTok-Account haben.
Bitte mitbringen: Smartphone/ Laptop
Dienstag, 9.4.2024, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
VHS-Gebäude, Raum 2.2
Leitung: Maureen Morawa, Gebühr: 16,50 EUR

PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.

Ziel des PEKiP ist es
- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.
In freundlicher, anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.
Bitte in luftiger Kleidung zum Kurs kommen.
Bitte mitbringen: kleines Handtuch oder kleine Babydecke, evtl. etwas zu trinken.

Kursleiterinnen:
Monika Prestele, Bea Bachsleitner und Daniela Achenbach.
10 x 1,5 Stunden, eine Verlängerung ist möglich.
Die Kurse finden im vhs-Gebäude statt.
Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude Kinderwägen abzustellen. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung
- den Namen der teilnehmenden Mutter/ des teilnehmenden Vaters
- den Namen des Babys
- das Geburtsdatum des Babys und das Geburtsjahr der teilnehmenden Mutter / des teilnehmenden Vaters an.

Bitte beachten Sie: bei PEKIP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich. Die AGB der vhs gelten in diesem Fall nicht.

Kurs-Nr. 6901

PEKiP 1. Block

Geburtsmonate 04/2023 und 05/2023

Dienstag, 19.3.2024 - Dienstag, 4.6.2024, 9.00-10.30 Uhr,
10 Vormittage, VHS-Gebäude, Raum 1.1
Leitung: Erzieherin Monika Prestele
Gebühr: 115,00 EUR Gebühr für einen Elternteil mit einem Kind

Unser Tipp:
Weitere PEKiP-Kurse werden laufend eingerichtet. Aktuelle PEKiP-Angebote finden Sie auf unserer Webseite im Programmbereich Grundbildung.

Dieses Programmheft gibt Ihnen nur einen Überblick über das Angebot der vhs.
Alle tagesfrischen Informationen zu diesen und weiteren Kursen finden Sie auf unserer Webseite **www.vhs-landsberg.de**

Volkshochschule Kaufering

Melden Sie sich jetzt zu unserem Newsletter an und erfahren Sie zeitnah alle Informationen rund um das vhs-Jahr.

Unsere Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9.00 bis 12.30 Uhr
Montag auch
15.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag auch
15.00 bis 19.00 Uhr

Geschäftsstelle

Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering
Telefon 0 81 91 / 66 42 20
Fax 0 81 91 / 66 42 21
E-Mail vhs@kaufering.de

Internet

www.vhs-kaufering.de

Kursanmeldung

Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist:

- Im Internet rund um die Uhr unter www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191 / 664220
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering

Die Volkshochschule Kaufering ist eine vom Markt Kaufering getragene überparteiliche und überkonfessionelle Weiterbildungseinrichtung. Der Besuch steht allen Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern offen, die ihr Allgemeinwissen mehren, ihre beruflichen Kenntnisse erweitern oder ihren kreativen Interessen nachgehen wollen. Die Volkshochschule Kaufering ist Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband.

Volkshochschule Kaufering

Inhalt

Stützpunkt Verbraucherbildung 2
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER) 3
Programmteil vhs Landsberg am Lech 5

Gesellschaft & Umwelt

Verbraucherbildung 57
Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben 58
Geschichte erleben 59
Miteinander leben 60
Freizeit und Hobby 61
Ehrenamt 61

Sprachen & Integration

Gebärdensprache 62
Deutsch als Fremdsprache 62
Englisch 63
Französisch 63
Italienisch 64
Rumänisch 65
Russisch 65
Spanisch 65

Gesundheit & Ernährung

Gesundheitsforum 67
Essen und Trinken 68
Gymnastik und Fitness am Vormittag 69
Gymnastik und Fitness am Abend 70
Zumba und La Kossa 72
Yoga 73
Qigong 74
Bewegung im Freien 75
Meditation, Entspannung & Atmung 76

Kultur & Gestaltung

Literatur 77
Malen und Zeichnen 78
Musik und Gesang 79
Tanz 80
Kunsthandwerk und Gestaltung 80

Medien, Kommunikation & Beruf

Fit im Umgang mit Laptop, Tablet und Smartphone 81
Professionell auftreten 81
Persönliche Organisation 82
Gestaltung 83

Junge vhs

Eltern-Kind-Veranstaltungen 83
Ferienkurse 84
Kreativität und Gestaltung 85
Für junge Köche 86
Bewegung und Körpererfahrung 86

Weitere Veranstaltunsorte

Geltendorf 87
Egling 89
Hurlach 89

AGBs 90
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften 91
Impressum 92

Gesellschaft & Umwelt

Verbraucherbildung

© Austin Distel auf Unsplash

Kurs Nr. 703-03

Digital Café - Fit im digitalen Alltag
für die Generation 50plus

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Die Reihe „Digital Café - Fit im digitalen Alltag“ bietet Ihnen Grundwissen und Hilfestellung für eine selbstbestimmte und kompetente Internetnutzung in vielen Alltagsbereichen.
Die modulare Seminarreihe klärt auf über Vor- und Nachteile, Sicherheit und Datenschutz:
Themenübersicht:
Mittwoch, 21.02.2024 von 15 bis 17 Uhr :
Routenwahl und Orientierung mit Google Maps.
Mittwoch, 06.03.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Erfolgreich recherchieren - Google vs. Chat GPT:
Mittwoch, 10.04.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Verreisen mit der Bahn - Deutschlandticket
Mittwoch, 29.05.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Arzttermine online vereinbaren
Mittwoch, 19.06.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Bezahlen im Internet – aber sicher!
Mittwoch, 10.07.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Online aufs Amt in unserem Landkreis

Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Die Teilnahme ist kostenfrei
Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Unser Tipp:
Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und ermöglicht uns die optimale Organisation! **vwww.vhs-kaufering.de**

Kurs Nr. 103-01

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
„Haben Sie gut vorgesorgt?“

„Jeder kann in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können, sei es aufgrund des Alters oder von Krankheiten. Auch Sie können eines Tages auf Hilfe anderer angewiesen sein. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Sie später vertreten kann. Selbst Ihr Ehegatte und Ihre eigenen Kinder dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten. Haben Sie keinen Bevollmächtigten benannt, wird Ihnen vom Gericht ein Betreuer – eventuell also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen. Neben der Vorsorgevollmacht ist auch eine Patientenverfügung von großer Bedeutung, mit der Sie jetzt festlegen, in welchen Situationen der Arzt entsprechend Ihren Anweisungen zu handeln hat.
Der Vortrag informiert Sie, wie Sie sich auf diese Situation vorbereiten können und welche Fehler Sie dabei unbedingt vermeiden sollten.
1 Abend, 11.03.2024, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht

Kurs Nr. 102-05

Gut informiert an die Börse
Das Kompaktseminar für Einsteiger

Sie möchten fürs Alter vorsorgen, oder Ihr Geld vor Inflation schützen?
Sie würden gerne langfristig etwas für Ihre Enkel oder für ein persönliches Projekt ansparen?
In diesem kompakten, aber intensiven Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen und wertvolles Praxiswissen.

Inhalte:
Allgemeine Grundlagen:
Was ist die Börse, Aktien, Preisfindung, Dividende, Steuern, Zinseszins, Aktienindex.
Investieren, aber worin?
Einzelne Aktien, aktiv gemanagte Aktienfonds oder ETFs? Auch der Punkt Risiko und Risikominimierung wird hier intensiv besprochen.
Praxisteil:
ETF Auswahl, bester Kaufzeitpunkt, Brokerauswahl, „Wie und wo“ handeln werden besprochen.

Die Veranstaltung ist für Sie geeignet, wenn Sie:
- Praxisrelevantes Grundwissen über Aktien und Börse erhalten möchten.
- Die generellen Vor- und Nachteile von Aktien, Aktienfonds und ETFs verstehen möchten
- Ihren Vermögensaufbau selbst in die Hand nehmen möchten
- Börsen-interessiert sind, jedoch nicht die Zeit haben, sich ausführlich in das Thema einzuarbeiten
- Erfahren möchten, wie Sie sich im Falle eines Börsencrashs richtig verhalten
- Sich darauf freuen, im Praxisteil ETFs auszuwählen und etwas über den „besten“ Kaufzeitpunkt erfahren möchten
- Typische Anlegerfehler bei der Brokerauswahl und beim Handel vermeiden möchten.

Diese Reihe wird gefördert durch das Bayerische Ministerium für Umwelt und Verbraucherbildung.
Die Teilnahme ist kostenfrei
2 Tage, 13.04.2024, 20.04.2024
Samstag, wöchentlich, 09:00 - 14:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Kursleitung: Sascha Feil

Kurs Nr. 103-03

Testament
- Was muss ich beim Vererben beachten?

Der Vortrag informiert Sie auf verständliche und praxisnahe Weise über die Fallstricke des Erbrechts und worauf Sie bei der Testamentsgestaltung achten sollten.
1 Abend, 22.04.2024, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr inkl. Skript: 12,00 €, Kursleitung: Susanne Kristin, Fachanwältin für Familienrecht / Schwerpunkt Erbrecht

Kurs Nr. 102-01

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Kleinunternehmen und Selbstständige

Wie oft haben Sie sich schon geärgert, weil über Veranstaltungen anderer Vereine/Verbände/Institutionen/Kleinunternehmen in der lokalen Presse berichtet – und Ihre Einsendung von der Redaktion ignoriert wurde? Woran liegt es, was können Sie besser machen – oder anders? Was macht gute und erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit aus, was muss man über sie wissen?
1 Tag, 09.03.2024, Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr, 45 Min. Pause
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr: 27,00 €, Kursleitung: Karin Schweiger

Nachhaltig konsumieren, wohnen und leben

© shutterstock 2151053523

Kurs Nr. 104-01

Gesunde und prachtvolle Rosen: Der richtige Schnitt macht's

Workshop

Im Frühling, wenn die Natur erwacht und die Forsythien in voller Blüte stehen, ist die perfekte Zeit, unsere Rosen zu schneiden. In diesem Workshop lernen Sie die Techniken des fachgerechten Rosenschnitts. Sie erfahren, wie Sie einen luftigen Aufbau schaffen, um Blattkrankheiten zu vermeiden und die Blühfreude unserer Rosen zu erhalten und zu fördern. Nach einer kurzen theoretischen Einführung tauchen wir in die Praxis ein, damit auch Ihre Rosen in voller Pracht erstrahlen!
Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86859 Igling
Bitte mitbringen: Rosenhandschuhe und Schere.
1 Nachmittag, 16.03.2024
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling

Kurs Nr. 104-02

Nachhaltiger und tierfreundlicher Garten: Tipps und Inspirationen

Workshop

Die Gesamtfläche der privaten Hausgärten in Deutschland ist mehr als doppelt so groß wie die aller Naturschutzgebiete des Landes. In unseren Gärten haben auch wir die Möglichkeit, einen wertvollen Beitrag für die Natur zu leisten. Doch was kennzeichnet einen naturnahen Garten, und welche Schritte können wir unternehmen, um die biologische Vielfalt zu fördern? In meinem eigenen Garten zeige ich Ihnen anhand praktischer Beispiele, wie Sie einfache Ideen erfolgreich umsetzen können.
Im Anschluss führe ich Sie zu einer Streuobstwiese in Igling, wo Sie die Vielfalt an Lebensräumen im großen Maßstab bewundern können.
Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86859 Igling
1 Nachmittag, 15.06.2024
Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling

Kurs Nr. 104-03

NEU!

Rund ums Gartenjahr

Praxis-Sprechstunde in Kooperation mit Gartenfreunde Igling-Holzhausen

Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat und besprechen saisonal anfallende Tätigkeiten rund ums Gartenjahr. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps für eine naturnahe Gartengestaltung und für den Gemüse-Anbau.
Themenübersicht:
05.März, 17.00 Uhr: Frühjahrsputz im Garten, Nachsorge bei Frühjahrsblühern, Saen von Tomaten,Kohlrabi und Salat, Düngung und Schnitt von Clematis und Rosen
02. April, 17.00 Uhr: Welche Erde, woher und umweltfreundlich ohne Torf und Plastik. Auf was muss ich achten, wenn ich Erde in Säcken kaufe? Dahlien topfen
07. Mai, 17.00 Uhr : Aussaat von Gurken, Zucchini und Kürbissen, Himbeeranlage pflegen
04. Juni, 17.00 Uhr: Düngung im Gemüsegarten, umweltfreundlich gießen, Juniriss an Obstbäumen, Ausgeizen von Tomaten, Melonen und Gurken,
Ende der Ernte von Rhabarber und Spargel nach dem 21.6
09. Juli, 17.00 Uhr:: Schnecken, was tun, Blattläuse, wie kann ich Nützlinge in meinem Garten fördern? Rückschnitt abgeblühter Rosen
06. August, 17.00 Uhr: Rückschnitt bei Sommerblumen fördert eine Nachblüte, Zier- und Obstgehölze nicht mehr düngen, Ernte von eigenem Saatgut, Sommerveredelung an Apfelbäumen
03.September, 17.00 Uhr: Stauden teilen mit Anwuchsgarantie, Vlies und Folie für eventuelle Nachtfröste bereithalten, wo haben noch Frühjahrsblüher Platz?
01.Oktober, 17.00 Uhr: Herbstarbeiten, bzw. Wintervorbereitungen, was tun mit Laub und Gehölzschnitt etc.
Pflanzen von Blumenzwiebeln
Treffpunkt: Nelkenweg 2, 86859 Igling
8 Nachmittage, 05.03.2024 - 01.10.2024
Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €, Kursleitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling

Kurs Nr. 104-04

NEU!

#Krautschau: Werde Rebellen Botaniker!

Entdecke die verborgenen Schätze zwischen Mauerritzen und Pflasterfugen

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Wildpflanzen in unserem Wohnort.
Mit Hilfe der App auf unserem Handy oder eines Pflanzen-Bestimmungsbuches bestimmen wir die Pflanzenart und schreiben den Namen mit Kreide auf den Boden.

Mit diesem Straßengraffiti werden dann auch andere Menschen auf die wilde Schönheit am Straßenrand aufmerksam – zumindest bis zum nächsten Regen.
#Krautschau Ist eine Mitmachaktion des Bund Naturschutzes Bayern e.V. mit dem Ziel, das Bewusstsein für Wildpflanzen im urbanen Raum zu stärken, oder erst zu wecken.
Denn Wildpflanzen sind die Rebellen der urbanen Flora. Und sie sind wichtig für das Ökosystem in unseren Wohnorten.
Eine Veranstaltung für die ganze Familie.
Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten
Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Kreide, Pflanzenbestimmungsbuch und/oder Handy mit App „Flora incognita“
1 Nachmittag, 22.05.2024
Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursleitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling

Kurs Nr. 104-05

Vom Garten zum "Naturgarten"

NEU!

Mit einfachen Schritten kann Jeder und Jede im eigenen Garten ein Stückchen mehr Natur einbringen. Der Weg zu einem naturnahen Garten ergibt sich dann wie ganz von allein. Oft hilft schon das Einstellen gewohnter Pflegemaßnahmen und der erste Schritt ist getan.
In diesem Seminar möchte ich Ihnen anhand meines Gartens die Entwicklung vorstellen, von einem herkömmlichen Garten zum zertifizierten Naturgarten. Wir diskutieren, wie Sie für unsere heimischen Insekten, Wildbienen, Falter, Käfer, Schaben, Hummeln, Igel, Vögel……. und natürlich für sich selbst ein wunderschönes Stück Natur in Ihren Garten bringen.
1 Abend, 12.03.2024
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Birgit Ertl, 2. Vorsitzende Kreisverband für Gartenbau u. Landespfelge e.V. und Naturgartenzertifiziererin

Kurs Nr. 104-06

Obstbäume im Garten - ein Gewinn für Mensch und Natur

Auswahl, Pflanzung und Schnitt von Obstbäumen in Theorie und Praxis

In einem ca. 1,5-stündigen Vortrag werden die theoretischen Grundlagen u.a. zum Kauf eines für den eigenen Garten geeigneten Obstbaumes, zur Pflanzung und Pflege, sowie zum Schnitt vermittelt. Anschließend wird in einem ca. einstündigen Praxisteil in einem Garten in Kaufering zum Üben des fachgerechten Schnitt eines Apfel-/Obstbaumes geübt.
Dieser Kurs findet in Kooperation mit „Gartenfreunde Kaufering e.V.“ statt. Bei unklarer Wetterlage bitte Rückfragen unter 08191-6062.
Anmeldung nach Anmeldeschluss nur noch telefonisch zu den Öffnungszeiten möglich.
1 Nachmittag, 09.03.2024
Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr: 17,30 €, Kursleitung: Winfried Stippler, gepr. Gartenpfleger des bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landespflege

Kurs Nr. 104-07

Pilze von der "Fensterbank"

NEU!

Entdecken Sie die Welt der Pilze auf eine sichere und spannende Art! Erfahren Sie, wie Sie Ihren eigenen Pilzgarten zu Hause anlegen können, ohne auf den Zufall oder auf den Kauf angewiesen zu sein. Vergessen Sie langweilige Einkäufe oder riskante Pilzsammelaktionen – stattdessen lernen Sie, wie Sie mit Pilzbrut/Pilzmyzel und Substrat Ihre eigenen Pilze heranziehen können.
Sie können verschiedene Pilzarten züchten und haben so stets frische Pilze Ihrer Wahl zur Verfügung. Materialien können am Abend erworben werden; der Preis variiert je nach der Menge und Art der Pilze, die Sie auswählen.
1 Abend, 11.04.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Birgit Ertl, 2. Vorsitzende Kreisverband für Gartenbau u. Landespfelge e.V. und Naturgartenzertifiziererin

Kurs Nr. 104-08

Naturgarten-Exkursion

NEU!

im Garten in Rott

Entdecken Sie die faszinierende Schönheit und Vielfalt der Natur. Ein Naturgartenist mehr als nur eine Ansammlung von Pflanzen – er ist ein lebendiges Ökosystem, in dem jede Blume, jedes Kraut, jeder Baum und Busch eine Geschichte zu erzählen hat.
Während der Begehung werden wir bekannte und vielleicht auch unbekannte Pflanzen kennenlernen. Wir werden ihre einzigartigen Eigenschaften erkunden, über ihre Verwendung nicht nur im Garten, sondern auch in anderen Bereichen sprechen und vielleicht viel Neues lernen,
Wir treffen uns am Samstag, den 29. Juni 2024 (bei schlechtem Wetter/ Dauerregen eine Woche später, Samstag, den 05.Juli 2024) um 15.00 Uhr im Garten Boschenweg 9 in 86935 Rott
Bitte mitbringen: >eine Tasche oder einen Korb, damit Ihr Ableger mitnehmen könnt!
1 Nachmittag, 29.06.2024
Samstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Birgit Ertl, 2. Vorsitzende Kreisverband für Gartenbau u. Landespfelge e.V. und Naturgartenzertifiziererin

Geschichte erleben

Kurs Nr. 201-04

Ehemaliges KZ-Außenlager Kaufering VII

NEU!

Rundgang mit Führung

© Platschka

Das ehemalige KZ-Kommando Kaufering VII war ein nationalsozialistisches Konzentrationslager bei Landsberg/Lech. Als eines von über 100 Außenlagern des KZ-Dachau, war es ein Teil der ehemaligen deutschen Rüstungsproduktion in der Endphase des II.Weltkrieges. Sie erfahren Hintergründe zur Errichtung des Lagers, als auch der Lebensumstände der betroffenen Häftlinge, der Befreiung, sowie über das Gelände in der Nachkriegsgeschichte bis zum heutigen Stand der Restaurierung.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte trittfeste Schuhe tragen.
Treffpunkt: Landsberg/Erpftinger Strasse (nach Brücke über die B17) Parkplatz - links
Gebühr: 14,00 €,

Kurs Nr. 101-01

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 23000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und

menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Aufgrund der Thematik ist der Besuch in der Welfenkaserne erst ab 14 Jahre möglich. Ein Teil der Gebühren geht an den Förderverein für die Militärgeschichtliche Sammlung Erinnerungsort Weingut II e.V. Bitte erscheinen Sie pünktlich an der Hauptwache Welfenkaserne und führen Sie ein Ausweisdokument mit!
1 Nachmittag, 07.03.2024
Donnerstag, 13:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €, Kursleitung: Soldaten der Bundeswehr

Kurs Nr. 101-02

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne
Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Beschreibung siehe Kurs 101-01.
1 Vormittag, 04.04.2024
Donnerstag, 08:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €, Kursleitung: Soldaten der Bundeswehr

Kurs Nr. 101-03

Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne
Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“

Beschreibung siehe Kurs 101-01.
1 Nachmittag, 16.05.2024
Donnerstag, 13:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptwache der Welfenkaserne, Siegfried-Meister-Strasse 10/104, 86899 Landsberg
Gebühr: 8,00 €, Kursleitung: Soldaten der Bundeswehr

Kurs Nr. 201-01

"Claudius Paternikus - eine römische Karriere"
Autorenlesung mit Bildvorführung

Alfred Platschka aus Igling, Vorsitzender des Landsberger Gästeführer e.V. und Kurator der Stiftung Europäische Holocaust-Gedenkstätte (Kaufering), hat sein fundiertes historisches Wissen in einen fesselnden und gut recherchierten historischen Roman einfließen lassen.
In „Claudius Paternikus - eine römische Karriere“ beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius, der im Jahre 65 n. Chr. in Epfach geboren wurde. Claudius begann seine Laufbahn zunächst als Beamter in der damaligen Stadt Augusta Vindelicum (Augsburg). Anschließend wechselte er in das Militär und bereiste als Statthalter verschiedene Provinzen des damaligen Römischen Imperiums, bevor er seine letzten Jahre wieder in unserem Landkreis verbrachte. Die Lesung gewährt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Abenteuer eines Mannes, der uns einen Eiblick in das antike Rom ermöglicht und schließlich in unserer Region seine Spuren hinterließ.
1 Abend, 14.03.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €

Unsere vielen online-Veranstaltungen rund um die Themen „Persönliche Entwicklung“, sowie „Politik und Demokratie“ finden Sie auf unserer Website unter **vwww.vhs-kaufering.de**

Kurs Nr. S4202

75 Jahre Grundgesetz: Der Verfassungskonvent auf Herrenchiemsee
Tagesfahrt mit Georg Reichlmayr

Donnerstag, 02.05.2024
Busabfahrt am Sportzentrum Kaufering um 07.45 Uhr, Rückkehr ca. 19.30 Uhr
Im August 1948 trafen sich in Herrenchiemsee rund 30 Bevollmächtigte und Experten der drei westlichen Besatzungszonen und berieten im Auftrag der elf Länder über eine künftige Verfassung für Deutschland. Sie beschrieben wesentliche Grundzüge unserer Verfassung, die in die Beratungen zum Grundgesetz einflossen. Anlässlich 75 Jahre Grundgesetz stellt die Führung die neue Ausstellung in den Mittelpunkt und erörtert dabei auch die Geschichte des Alten Schlosses. Nachmittags folgt ein stimmungsvoller Ausflug zur Fraueninsel und deren reicher Geschichte.
Programm:

07.45 Uhr	Abfahrt ab dem Sportzentrum Kaufering
09.45 Uhr	Ankunft in Prien
10.00 Uhr	Schifffahrt zur Herreninsel und geführter Spaziergang zum Alten Schloss
11.00 Uhr	Führung Ausstellung zum Verfassungskonvent 1948 „Der Wille zu Freiheit und Demokratie“
12:30 Uhr	Möglichkeit zum Mittagessen im Schlosshotel Herrenchiemsee (Selbstzahler)
14.15 Uhr	Schifffahrt zur Fraueninsel
14:30 Uhr	Geführter Spaziergang auf der Fraueninsel und individuelle Freizeit
17:00 Uhr	Schifffahrt nach Prien
17:30 Uhr	Rückreise
19:30 Uhr	Ankunft am Sportzentrum Kaufering

Gebühr inkl. Bus, Eintritt und Führungen: 83,50 €

Miteinander leben

Kurs Nr. 700-02

Internationaler Frauentreff
International Meet-up for Women

Einmal im Monat treffen wir uns am Freitag Nachmittag und auch du bist herzlich eingeladen.
- Wir sprechen über das Leben in Deutschland und über Themen des Alltags
- Wir treffen uns und lernen neue Freundinnen kennen
- Wir können Deutsch sprechen
- Du kannst auch Deine Kinder mitbringen oder Deine Freundinnen
- Die Teilnahme ist kostenlos. Wenn du möchtest kannst du gerne etwas zum Essen mitbringen. Wir freuen uns auf dich!

Die aktuellen Termine finden Sie auf der Webseite unter www.vhs-kaufering.de

Once in a month we come together on a Friday afternoon and we invite you to join us:
- We enjoy us and making new friends
- We talk about our life in Germany and other topics which concern us
- It‘s a great opportunity to practice our new language, German, with native women.We welcome children too

We look forward to seeing you!
Please contact us for the date of the next meetup or look for it on www.vhs-kaufering.de.
1 Nachmittag, 23.02.2024, Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr
Weitere Termine: 15.03.2024, 19.04.2024, 21.06.2024, 19.07.2024
Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering
kostenfrei, Leitung: Elke Puskeppeleit

Freizeit und Hobby

Kurs Nr. 100-03

Spielenachmittag

Spielen Sie gerne Karten und suchen Gleichgesinnte, die auch diesem Hobby frönen? In geselliger Runde können Sie Ihr Können ausleben oder neue Tricks und Strategien erlernen.
15 Nachmittage, 27.02.2024 - 10.09.2024
Dienstag, zweiwöchentlich, 13:30 - 16:00 Uhr
Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €, Kursleitung: Helga Spiller

Kurs Nr. 100-04

Schach-Treff

Haben Sie Schach früher einmal gespielt und möchten nun Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Egal, ob Sie ein erfahrener Spieler sind oder gerade erst Ihre ersten Züge auf dem Schachbrett machen, bei uns sind alle herzlich willkommen. In unserem Schachtreff können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und sich mit gleichstarken Gegnern messen, ohne die Verpflichtungen eines Schachclubs eingehen zu müssen. Melden Sie sich gleich an und kommen Sie dazu. Es ist nie zu spät, um gemeinsam dieses wunderbare Spiel zu genießen.
26 Abende, 22.02.2024 - 05.09.2024
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €, Kursleitung: Guenter Ross

Kurs Nr. 209-04

Klöppeltreff

Haben Sie Klöppel-Grundkenntnisse? Dann ist dieser 2wöchentliche Arbeitstreff genau richtig. Sie bekommen bei „Ihrer“ Arbeit Hilfestellung und neue Anregungen und das Arbeiten in der Gruppe macht Spaß.
11 Abende, 20.02.2024 - 09.07.2024
Dienstag, zweiwöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr
Raum Weitblick, Albert-Schweitzer-Str. 4, 86916 Kaufering
Unkostenbeitrag für das Semester: 12,00 €, Kursleitung: Margot Beham

Ehrenamt

Kurs Nr. 102-01

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Kleinunternehmen und Selbstständige

Wie oft haben Sie sich schon geärgert, weil über Veranstaltungen anderer Vereine/Verbände/Institutionen/Kleinunternehmen in der lokalen Presse berichtet – und Ihre Einsendung von der Redaktion ignoriert wurde? Woran liegt es, was können Sie besser machen – oder anders? Was macht gute und erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit aus, was muss man über sie wissen?
1 Tag, 09.03.2024, Samstag, 10:00 - 15:15 Uhr, 45 Min. Pause
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr: 27,00 €, Kursleitung: Karin Schweiger

Kurs Nr. 108-02

Letzte Hilfe Kurs

Über die Begleitung von Menschen an ihrem Lebensende

Erste-Hilfe-Kurse sind für uns selbstverständlich und bereiten uns auf lebensrettende Situationen vor. Doch was ist, wenn sich ein Mensch auf seinem letzten Weg befindet und das Leben zu Ende geht?Unser Workshop richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die einen einfühlsamen Umgang mit Menschen am Lebensende erlernen möchten. Wir vermitteln grundlegendes Wissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und ermutigen dazu, sich Menschen in dieser sensiblen Phase des Lebens zuzuwenden.Gemeinsam sprechen wir über Vorsorge und Entscheidungen am Lebensende, die Linderung körperlicher und psychischer Nöte, das Abschiednehmen vom Leben und den angemessenen Umgang mit Trauer. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.Die Teilnahme ist kostenlos, allerdings bitten wir um eine vorherige Anmeldung, um Ihnen einen Platz zu reservieren.
1 Tag, 20.01.2024, Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
kostenfrei, Kursleitung: Ruth Loose, Tina Dengel

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter in allen Programmbereichen.

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
- Sie verfügen über ein fundiertes Fachwissen in einem unserer Programmbereiche?
- Sie geben Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten gerne an andere weiter?
- Sie haben bereits Erfahrungen in der Erwachsenenbildung oder sind bereit, Ihre Kompetenzen durch Fortbildungen zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Kursvorschläge und über Ihre Anregungen.

Wir bieten Ihnen eine attraktive Zuverdienst-Möglichkeit auf freiberuflicher Basis (Übungsleiterpauschale steuerfrei bis 3.000€!), flexible Zeitplanung, hochwertige Fortbildungsmöglichkeiten, und vergünstigte Teilnahmemöglichkeiten in unseren Kursen. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Konzeption Ihrer Kurse und in didaktischen Fragen.

Kontakt: Eva.Licciardello@kaufering.de

Sprachen & Integration

Gebärdensprache

Kurs Nr. 428-00

Gebärdensprache für Anfänger

NEU!

Die Deutsche Gebärdensprache wird von etwa 200.000 Menschen gesprochen und dient der Kommunikation mit gehörlosen Menschen. Im Unterschied zur Lautsprache verwendet sie keine Worte, sondern Gebärden, Körperhaltung und Mimik. Die Gebärdensprache verfügt über eine eigene Grammatik sowie ein Fingeralphabet.
In diesem Kurs werden das Fingeralphabet, erste einfache Satzübungen sowie grundlegende Vokabeln erlernt. Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Kein Kurs am 11.04.2024!
12 Abende, 29.02.2024 - 27.06.2024
Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Irene König, Staatliche Gebärdensprachkursleiterin

Integrationskurse

Intensivkurse am Vormittag

- Unterricht 8.30 bis 12.30, drei oder vier Mal pro Woche.
- 6 Module von A1 bis B1.
- Abschluss: B1 Prüfung
  (Deutsch Test für Zuwanderer =Zertifikat Deutsch B1)
- Aktuelle Informationen im vhs-Büro
  (Tel. 08191/664220 - Mail: vhs@kaufering.de).
- Wir helfen Ihnen auch mit allen Dokumenten und informieren Sie über Preise und Ermäßigungen.
- Diese Kurse werden gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

- Lessons from 8.30 a.m. til noon, three or four days per week
- 6 Moduls from Starter Level A1 to B1
- Final B1 Test (Deutsch Test für Zuwanderer = Certificate B1)
- For informations about actual courses just come to the vhs-office or contact us
  (Tel. 08191/664220 - Mail vhs@kaufering.de)
- We will be also pleased to assist you with all documents and can inform you about costs and reductions
- The integration courses are supported by the Federal Ministery for Migration (BAMF)

© shutterstock 742602847

Deutsch als Fremdsprache

Kurs Nr. 404-01

Deutsch A1/1 - Starter

NEU!

Mittwochs 18:00 - 20:00 Uhr in Raum 7

Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr
Melden Sie sich bei Interesse zum Kurs an. Sobald wir minimum 5 Anmeldungen haben, starten wir den Kurs. Wir informieren Sie!
Wednesday from 6:00 p.m. to 8:00 p.m
If you are interested, register for the course. As soon as we have at least 5 registrations, we will start the course. We inform you!
Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
Gebühr ab 5 TN: 180,00 € Preis nach Anzahl der Stunden, Kursleitung: Beata Tusinska, Magister Philologie, DaF, Integrationskurslehrerin Bamf

Kurs Nr. 404-02

Deutsch A2 - Kompaktkurs

4. Semester

Lehrbuch: Einfach gut! A2.1, ab Lektion 1
15 Tage, 23.02.2024 - 28.06.2024, Freitag, 17:00 - 19:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 180,00 €, Kursleitung: Maria Wiedemann, Dozentin mit DaZ

Spezialkurse auf Anfrage

Wir organisieren auch

- Einzelunterricht (Präsenz und/oder online)
- Schulungen für Firmen (Präsenz und/oder online, auch inhouse in Ihrem Betrieb)
- Sprachtraining für spezielle Berufsgruppen mit gezieltem Vokabeltraining (z. B. Logistik, Pflege, Bau etc.,).

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und erstellen für Sie ein individuelles Angebot

Ihre Ansprechpartnerin:
Eva Licciardello
08191/664222
eva.licciardello@kaufering.de

Englisch

Kurs Nr. 406-05

English Basics für Alltag und Beruf A1

NEU!

für Teilnehmende mit geringen Grundkenntnissen oder zum Auffrischen

Ein Kurs für alle, die Grundkenntnisse erlernen und zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder Alltag werden Sie Ihre Grundkenntnisse aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz.
Das Buch wird in der ersten Stunde besprochen.
15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024
Mittwoch, 20:15 - 21:45 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd

Kurs Nr. 406-11

Englisch A1 in kleinen Schritten

NEU!

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Grundkenntnissen

Sie möchten in die englische Sprache einsteigen oder Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz für den Alltag, sowie Grammatik und Landeskunde!
10 Tage, 21.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 11:15 - 12:45 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Daria Mathes

Kurs Nr. 406-10

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf

Niveau A1 - mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die ihre Grundkenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Anhand vertrauter Themen, wie Beruf, Familie oder aktuellen Ereignissen werden Sie Ihre Grundkenntnisse wieder aktivieren und darauf aufbauen. Wir üben uns in Grammatik sowie in Sprech- und Verständniskompetenz.
Lehrbuch: Let´s Enjoy English, A1.2
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 406-08

Praktisches Englisch für Alltag und Beruf B1

Dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern und selbstbewusst auf Englisch zu kommunizieren. Tauchen Sie intensiv in die Schlüsselelemente der englischen Sprache ein. Festigen Sie Ihre Grammatik, erweitern Sie Ihren Wortschatz und verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverständnis. Durch interaktive Übungen, Rollenspiele und Diskussionen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen und lernen, sich fließend auf Englisch auszudrücken.
Lehrbuch: Let`s Enjoy English B1
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 406-03

Englisch B1 in kleinen Schritten

Sie möchten in der englischen Sprache Ihre Fähigkeiten wieder auffrischen? Dann kommen Sie zu uns! Gemeinsam erarbeiten wir uns Wortschatz, Grammatik und Landeskunde! Lehrbuch: Next B1 ab Lektion ???.
10 Vormittage, 21.02.2024 - 15.05.2024
Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Daria Mathes

Kurs Nr. 406-02

English Conversation B1

Wir unterhalten uns über die verschiedensten Themenbereiche und Lebenssituationen. Grammatik und Literatur sind ebenfalls Teil unserer Zusammentreffen.
Kein Kurs am 03.06.2024!
12 Vormittage, 26.02.2024 - 17.06.2024
Montag, 09:00 - 10:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr ab 5 TN: 108,00 €, Kursleitung: Theresia Lanz, Gymnasiallehrerin

Kurs Nr. 406-06

Advanced Conversation B1

For those who are able to speak English well. Discussions on general and recent topics led by a native British speaker.
15 Abende, 21.02.2024 - 03.07.2024
Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gwen Spengler, MAEd

Französisch

Kurs Nr. 408-01

Französisch A1 - Starter

NEU!

Für Teilnehmende mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Francois Rappaz

Kurs Nr. 408-02

Französisch A1

© Micheile Henderson auf Unsplash

4. Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Perspectives - Allez-y!“.
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Francois Rappaz

Kurs Nr. 408-03

Französisch A1

3. Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Perspectives - Allez-y!“
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Francois Rappaz

Kurs Nr. 408-04

Französisch B1

Wir üben weiter! Lernen Sie Französisch mit lebensnahen und abwechslungsreichen Texten und Übungen. Die Kommunikationslust und das Lernen der Sprache wird gefördert.
Lehrbuch: Couleurs de France - neu 3 (ISBN 978-3-12-606688-4).
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07.2024
Mittwoch, 19:45 - 21:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr 3-4 TN: 240,00 €, Kursleitung: Francois Rappaz

Italienisch

Kurs Nr. 409-01

Italienisch in kleinen Schritten B1

In moderatem Tempo lernen wir weiter. Wir nehmen uns Zeit für Übungen, freies Sprechen und falls nötig, für die Wiederholung grammatikalischer Strukturen.
Lehrbuch: Passo dopo passo B1 ab Lektion 9.
15 Vormittage, 08.03.2024 - 12.07.2024
Freitag, 08:45 - 10:15 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Corinna Billes, EUROLTA Sprachdozentin

Kurs Nr. 409-02

Italienisch A1

2. Semester

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Chiaro! ab Lektion 5
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-03

Italienisch A2

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2, ab Lektion 8
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Kurs Nr. 409-04

Italienisch A2

Leichte Konversation

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe. Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.
10 Vormittage, 22.02.2024 - 16.05.2024
Donnerstag, 09:00 - 10:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrl

Kurs Nr. 409-05

Italienisch - Conversazione e grammatica

In diesem Kurs steht das freie Sprechen im Vordergrund. Ebenso wiederholen wir wichtige Grammatik. Bene, allora... a presto!
Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.
10 Vormittage, 26.02.2024 - 13.05.2024, Montag, 09:00 - 10:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrl

Kurs Nr. 409-06

Italienisch B1 - leichte Konversation

Vi piace la lingua italiana? In diesem Kurs üben wir das freie Sprechen und wiederholen dabei Redewendungen und Grammatik. Wir lesen und besprechen einfache Texte aus Presse und Literatur, tauschen uns über den Alltag aus und festigen das Erlernte durch Rollen- und Gruppenspiele.
Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.
10 Tage, 22.02.2024 - 16.05.2024, Donnerstag, 17:50 - 19:20 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrl

Kurs Nr. 409-07

Italienisch B1 - Conversazione

Un‘ occasione d‘incontro per chi ama la lingua e la cultura italiana. In un‘atmosfera accogliente discutiamo di temi di attualità, lavoriamo in piccoli gruppi per esercitarci in dialoghi o giocare, leggiamo brevi testi di vario tipo per parlarne e per approfondire le nostre conoscenze.
Kopiergeld von 5€ ist in der Gebühr enthalten.
10 Vormittage, 27.02.2024 - 14.05.2024, Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 95,00 €, Kursleitung: Grazia Röhrl

Kurs Nr. 409-08

Italienisch A2

Lehrbuch: „Con piacere Nuovo „ A2 ab Lektion 6.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Gabriella Schietinger

Kurs Nr. 409-09

Italienisch in kleinen Schritten B1

Lehrbuch: Con piacere B1.
10 Vormittage, 27.02.2024 - 14.05.2024, Dienstag, 08:45 - 09:45 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Kleingruppe 3-4 TN: 107,00 €, Kursleitung: Rosella Prestele

Rumänisch

Kurs Nr. 426-00

Rumänisch für Anfänger - Schnupperstunde

NEU!

Einführung in die rumänische Sprache für Anfänger:
Kursinhalte:
Grundlagen der Aussprache
Elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag.
Grundlegende Grammatik
Alltagsleben und Kultur
Schnupperstunde ist kostenfrei - bitte anmelden!
1 Abend, 19.03.2024
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,
Seminarraum, EG,
Kursleitung: Anna Secula

Kurs Nr. 426-01

Rumänisch A1 - Anfänger

NEU!

Einführung in die rumänische Sprache für Anfänger.
Kursinhalte:
- Grundlagen der Aussprache
- Elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag.
- Grundlegende Grammatik
- Alltagsleben und Kultur

Das Lehrbuch: wird in der ersten Stunde besprochen
10 Abende, 09.04.2024 - 25.06.2024
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,
Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 60,00 €, Kursleitung: Anna Secula

Russisch

Kurs Nr. 419-01

Russisch A2

Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Lehrbuch Praktisches Russisch 2, ab Lektion 12. Kopiergeld von 2€ sind in der Kursgebühr enthalten.
10 Abende, 29.02.2024 - 06.06.2024
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Kleingruppe 3-4TN: 162,00 €, Kursleitung: Olga Schott

Kurs Nr. 419-02

Russisch für Anfänger - Schnupperstunde

NEU!

Dies ist eine Schnupperstunde zum Kurs 419-03, der am 8. April startet. Wir besprechen Inhalte und Methodik des Kurses und Sie lernen andere Interessenten, sowie die Kursleiterin kennen.
Nur Mut! Die Teilnahme an der Schnupperstunde ist kostenlos.
1 Abend, 18.03.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle, Kursleitung: Natalia Roll

Kurs Nr. 419-03

Russisch A1 - Anfänger

NEU!

Einführung in die russische Sprache für Anfänger:
Kursinhalte:
Grundlagen der Aussprache und des Alphabets
Elementarer Wortschatz und Satzstrukturen für den Alltag.
Grundlegende Grammatik
Alltagsleben und Kultur
10 Abende, 08.04.2024 - 24.06.2024
Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 90,00 €, Kursleitung: Natalia Roll

Spanisch

© Darwin Veghe auf Unsplash

Kurs Nr. 422-01

Spanisch A1 - Anfänger

NEU!

„Spanien, Mexico, Argentinien... Mit Spanisch kommt man weit. Sie möchten für Ihren Beruf, Ihr Studium oder Ihre Reise Spanisch lernen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre u.a. sich auf Spanisch zu begrüßen, sich vorzustellen und weitere hilfreiche Basics. Bienvenido!“
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
10 Tage, 01.03.2024 - 17.05.2024
Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,
Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 90,00 €, Kursleitung: Sofía Colonia de Wipfler

Kurs Nr. 422-02

Spanisch B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu verfeinern und selbstsicher zu kommunizieren. Wir werden uns intensiv mit Grammatik, Wortschatz und der Verbesserung Ihres Hör- und Leseverständnisses befassen. Sie werden lernen, sich in Alltagssituationen auszudrücken, komplexe Sätze zu bilden und anspruchsvollere Texte zu verstehen.
Dabei werden wir auch kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt erkunden.
Con Gusto nuevo B1 ab Lektion 2.
15 Tage, 26.02.2024 - 01.07.2024
Montag, 10:45 - 12:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering,
Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Sofía Colonia de Wipfler

Kurs Nr. 422-03

Spanisch A1

Sie haben vielleicht schon mal einen Kurs besucht, oder bei Babbel gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse strukturieren und ausbauen? Dann sind Sie hier genau richtig! Mit Freude in einer netten Runde lernen - melden Sie sich an!
Lehrbuch Con Gusto nuevo! A1 ab Lektion 12.
10 Vormittage, 01.03.2024 - 17.05.2024, Freitag, 09:00 - 10:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr Kleingruppe 3-4 TN: 160,00 €, Kursleitung: Sofía Colonia de Wipfler

Kurs Nr. 422-04

Spanisch A1 - Hybrid

2. Semester

Mit der spanischen Sprache kommt man weit. Wir lernen zusammen in einer netten Runde erst einmal die Grundlagen. „Bienvenido!“ Die Teilnahme ist in Präsenz oder auch online möglich.
Lehrbuch: Con gusto nuev, ab Lektion ????
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07.2024, Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 135,00 €, Kursleitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Kurs Nr. 422-05 NEU!

Spanisch B1

Spanisch ist eine Weltsprache. Sie möchten Ihre Kenntnisse verbessern und vertiefen und Ihren Wortschatz und Grammatik erweitern Lehrbuch Con gusto B1.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024, Montag, 19:45 - 21:15 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Dolores Galindo

Kurs Nr. 422-06

Spanisch A2

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse weiterzuentwickeln und selbstbewusst auf Spanisch zu kommunizieren.
Unsere Lernziele umfassen die Festigung Ihrer Grammatikkenntnisse, den Ausbau Ihres Wortschatzes und die Verbesserung Ihrer Hör- und Leseverständnis-Kompetenzen. Wir legen Wert auf eine kommunikative Lernumgebung, in der Sie aktiv Spanisch sprechen und verstehen lernen. Der Kurs umfasst abwechslungsreiche Lerninhalte, darunter Alltagssituationen, einfache Konversationen, das Lesen und Verstehen von Texten sowie das Verfassen einfacher Texte. Wir werden auch kulturelle Aspekte der spanischsprachigen Welt erkunden.
Lehrbuch Con Gusto A2, ab Lektion 5.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Dolores Galindo

Ihr Wunschkurs ist nicht dabei?
Gerne organisieren wir für Sie Einzel- oder Kleingruppenunterricht nach Ihren speziellen Anforderungen.
Für Firmen sind auch Inhouse-Schulungen möglich.
Rufen Sie uns an unter 08191/664222.
Wir beraten Sie gerne.

Kurs Nr. 422-07 NEU!

Spanisch A1 - Starter

für Teilnehmende ohne oder geringen Vorkenntnissen

Für Anfänger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024, Montag, 18:00 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Marta Diaz Blanco

Kurs Nr. 422-08 NEU!

Spanisch für den Urlaub - Hybrid

Intensivkurs

Sie planen eine Reise in ein spanisch-sprachiges Land? Wir lernen zusammen in einer netten Runde die Grundlagen. „Bienvenido!“ Die Teilnahme ist in Präsenz oder auch online möglich.
4 Tage, 24.02.2024 - 16.03.2024
Samstag, wöchentlich, 09:30 - 12:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr ab 5 TN: 72,00 €, Kursleitung: Liliana Rabl-Horn, EUROLTA-Dozentin

Kurs Nr. 422-09 NEU!

Literaturkreis Spanisch

für Teilnehmende ab B1 Niveau

“Tertulia: zoco de ideas, se venden, se cambian y... se roban.”
Benjamín Jarnés Millán (1888 – 1949), novelista, narrador de cuentos y relatos breves en español
Acompáñanos durante unas mañanas en las que estaremos de tertulia, discutiendo relatos cortos o novelas. Si te gusta leer y te interesa leer literatura española y / o latinoamericana, vente y disfruta charlando e intercambiando impresiones e ideas con nosotros.
Durante la primera sesión leeremos juntos un relato corto y más tarde decidiremos, según gustos y preferencias, cuál será el próximo libro a leer para la próxima sesión.
¡Anímate! Te estaremos esperando.
Einmal im Monat treffen wir uns und besprechen gemeinsam einen vorab gelesenen Text. Im Vordergrund steht das freie Sprechen über das Werk und dessen Kontext. Dabei klären wir schwierige Passagen und erarbeiten uns neuen Wortschatz und Redewendungen.
Vor dem ersten Treffen lesen Sie bitte den Kurzgeschichte „Dos Palabras“ von Isabel Allende. Angemeldete Teilnehmende erhalten den Text zwei Wochen vor dem ersten Termin als PDF oder per Post - ist in der Gebühr enthalten.
5 Vormittage, 24.02.2024 - 15.06.2024, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering, Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 54,00 €, Kursleitung: Marta Diaz Blanco

Kurs Nr. 422-10

Spanisch A1

„Spanien, Mexico, Argentinien... Mit Spanisch kommt man weit. Wir üben weiter - in lockerer Atmosphäre. Bienvenido!“
Lehrbuch: Con Gusto nuevo 1 ab Lektion 11.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07.2024, Dienstag, 19.00-20.30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €,
Kursleitung: Sofía Colonia de Wipfler

Gesundheit & Ernährung

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Gesundheitskurse und -aktivitäten an Volkshochschulen sind keine Therapie und versprechen keine Heilung. Sie sind vielmehr Bildungsangebote, die seriöse Wissensvermittlung, körperliche Aktivität und soziales Miteinander verbinden, um die körperliche und geistige Gesundheit aller Teilnehmenden zu fördern. Im Dschungel ständig neuer Gesundheitstrends bieten sie Orientierung und die Gelegenheit, auch Gesundheitsthemen und -praktiken aus anderen Kulturkreisen und aus Bereichen kennenzulernen, die die Schulmedizin ergänzen. Gerade in diesen schwierigen Zeiten, ist es uns wichtig, Teilnehmer*innen beim eigenverantwortlichen Beurteilen und selbstwirksamen Handeln in gesundheitlichen Belangen zu unterstützen.

Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Die Krankenkassen haben bundesweit die Kursüberprüfungen an eine Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen übertragen. Jede vhs müsste jetzt jeden einzelnen Gesundheitskurs aufwändig prüfen und bestätigen lassen. Diese Überprüfungen würden hohe Kosten verursachen und damit unsere Kurse insgesamt teurer machen. Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer: Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen und gut ausgebildeten Kursleiter*innen. Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin eine Bestätigung, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht, jedoch nicht eine Bestätigung nach § 20 im Sinne der Prävention. Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung.

Gesundheitsforum

Kurs Nr. 303-10

Bluthochdruck – Ein System unter Druck

Was ist der Blutdruck, wie wird er beeinflusst?
Ist Bluthochdruck mit zunehmendem Alter unvermeidlich?
Ist bei Ihnen ein Bluthochdruck festgestellt worden?
Wir besprechen Ursachen und Auswirkungen ebenso wie Maßnahmen, die sich positiv auswirken können.
Fragen sind erwünscht, je mehr Sie darüber wissen, desto besser!
1 Abend, 05.03., Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 10,00 €, Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik

Kurs Nr. 303-18

Informationsabend: 10 Tage Geschmackvoll Fasten

Heilfasten reinigt die Körperzellen, verbessert den Stoffwechsel, aktiviert die Selbstheilungskräfte und lässt das Bauchfett schmelzen. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau.
Erfahren Sie bei dieser Einführungsveranstaltung, wie sich die gesundheitlichen Vorteile des Fastens mit maximalem Genuss vereinbaren lässt. Nach dieser Informationsveranstaltung können Sie sich zum Fastenkurs: „10 Tage geschmackvoll Fasten“ (Kurnummer 303-19) anmelden
1 Abend, 04.03.2024, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr: 15,00 €
Kursleitung: Ines Rosenthal, Ernährungsberaterin, Lebensmittelchemikerin, Fastenbegleiterin

Kurs Nr. 303-19

10 Tage geschmackvoll Fasten

Der geschmackvolle Fastenkurs für Gesunde

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Heilfasten fördert den Erhalt unserer Gesundheit auf höchstem Niveau. Körperzellen werden gereinigt, der Stoffwechsel verbessert sich, es werden Selbstheilungskräfte aktiviert und das Bauchfett reduziert sich.
Das Fastenkonzept „geschmackvoll Fasten“ vereint maximalen Genuss mit den gesundheitlichen Vorteilen des Fastens. Es handelt sich um eine modifizierte Form des Buchinger Heilfastens und wurde basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Sie werden während des Fastenkurses mit allen wichtigen Informationen und leckeren Rezepten versorgt. Bei auftretenden Fragen steht Ihnen unsere Kursleiterin Ines Rosenthal zur Seite.
Das Fastenkonzept ist insbesondere für Berufstätige geeignet. Sie benötigen keine Fasten-Vorkenntnisse, sollten aber vorher die Informationsveranstaltung für den Fastenkurs besucht haben.
Heilfasten trägt zum Erhalt Ihrer Gesundheit bei und ist kein Ersatz für einen Arztbesuch. Dieser Kurs richtet sich an alle gesunden erwachsenen Personen. Klären Sie Unsicherheiten zur Medikamenteneinnahme oder ob sich Ihr gesundheitlicher Zustand mit dem Fasten vereinbaren lässt, bitte vorab mit Ihrem Hausarzt ab.
4 Abende, 08.03.2024 - 18.03.2024, Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr, Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr
oder Online mit zoom
Gebühr: 32,00 €
Kursleitung: Ines Rosenthal, Ernährungsberaterin, Lebensmittelchemikerin, Fastenbegleiterin

Kurs Nr. 303-08

Meridiane: Die Energiebahnen unseres Körpers

Meridiane sind ein Konzept aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), insbesondere aus der Akupunktur und der Akupressur. In der TCM wird angenommen, dass im Körper Energieströme existieren, die als „Qi“ oder „Chi“ bezeichnet werden. Diese Energieströme fließen entlang bestimmter Bahnen oder Kanäle, die als Meridiane bezeichnet werden. Fließt die Energie frei, fühlen wir uns gesund und kraftvoll.
An diesem Vormittag lernen Sie die Bedeutung der 12 Hauptmeridiane kennen und wie diese mit inneren Organen, Körperfunktionen und der Psyche in Verbindung stehen. Es werden Methoden besprochen, um Blockaden aufzuspüren und Vorgehensweisen aufgezeigt, die Sie im Alltag anwenden können, um den Energiefluss wieder in Balance zu bringen. Ein ausführliches Script fasst die Inhalte des Workshops zusammen und ist in der Gebühr inbegriffen.
1 Vormittag, 16.03., Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €
Skript: 4,00 €, Kursleitung: Anne Robert, Heilpraktikerin, TCM

Kurs Nr. 303-11

Das Herz – im Takt des Lebens

Das Herz ist unser zentrales Organ, seine Erkrankungen werden von Unruhe und Angst begleitet.
Was tut dem Herzen gut, wie können Sie es schützen?
Erweitern Sie Ihr Wissen über Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, lernen Sie Warnsignale kennen, aber auch besser damit zu leben, ihrem Herzen wieder zu vertrauen.
Fragen sind erwünscht, es geht um Ihre Gesundheit!
1 Abend, 16.04., Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 10,00 €, Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik

Kurs Nr. 303-01

Hormone in Balance NEU

Unser Hormonsystem gehört zu den komplexesten Phänomenen in unserem Körper. Es nicht nur wesentlich dafür, dass neues Leben entstehen kann, es ist auch an allen anderen, lebensnotwendigen Prozessen in unserem Körper beteiligt. Nicht selten jedoch geraten unsere Hormone durch vielfältige, äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht. Störungen wie Schilddrüsenerkrankungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Wechseljahresbeschwerden oder Erschöpfungszustände können die Folge sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie wir selbst und mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie gegebenenfalls mit Hilfe bioidentischer Hormonersatztherapie unsere Hormone und damit auch unser Leben wieder ins Gleichgewicht bringen.
1 Abend, 18.03., Montag, 19:45 - 21:15 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Gebühr: 12,50 €
Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin

Kurs Nr. 303-12

Diabetes mellitus – kommt der „Zucker“ nur von Zucker?

Welche Arten von Diabetes mellitus gibt es, wie wird er behandelt?
Vor allem aber – können Sie ihn vermeiden? Wer ist gefährdet?
Wenn Sie erkrankt sind, was können Sie zusätzlich zu Medikamenten noch tun?
Worauf sollten Sie achten, was beeinflusst den Blutzucker?
Was hat Diabetes möglicherweise für Folgen und wie vermeiden Sie diese?
Viele Fragen – viele Antworten – lernen Sie das Wesen dieser Erkrankung kennen!
1 Abend, 14.05., Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 10,00 €, Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik

Kurs Nr. 303-07

Seh- und Augentraining

Sie sind kurzsichtig, weitsichtig oder brauchen eine Lesebrille? Ihre Augen brennen, fühlen sich trocken an, ermüden schnell oder sind von der Arbeit am PC überlastet? Mit dem Augen-Fitnessprogramm können Sie Ihren Augen Gutes tun und mittels einfacher und wenig zeitaufwändiger Übungen Sehstress vorbeugen. Ob zu Hause, unterwegs oder im Büro, das Seh- und Augentraining lässt sich leicht und schnell durchführen und ist für jedes Alter geeignet. Wissenswertes rund ums Sehen, zu gutem Licht und gesunder Ernährung für die Augen runden diesen Kompakt-Kurs ab. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Auf Wunsch können Sie Unterlagen bei der Kursleiterin beziehen.
1 Tag, 05.06., Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering, Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr: 39,00 €, Kursleitung: Bernadette Epp-Wöhrl, Heilpraktikerin & Sehtrainerin

Kurs Nr. 303-13

Schilddrüse - Wie ein kleines Organ große Probleme hervorruft

Erkrankungen der Schilddrüse sind häufig, mehr Frauen als Männer sind davon betroffen.
Was ist das für ein Organ? Wofür ist es wichtig?
Erfahren Sie mehr über die Aufgaben der Schilddrüse, ihre Funktionsweise sowie ihre Fehlfunktionen. Was sind mögliche Anzeichen dafür?
Sind auch Sie von einer Schilddrüsenerkrankung betroffen? Lernen Sie Ihre Erkrankung kennen!
1 Abend, 11.06., Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 10,00 €, Kursleitung: Birgit Schestak, Heilpraktikerin, Dozentin an Heilpraktikerschulen und für Ökologie - Gesundheitspädagogik

Essen und Trinken

© shutterstock 730277116

Kurs Nr. 305-03

Weinwissen für Einsteiger: eine genussvolle Reise durch Italiens Weinwelt

Grundkurs mit Sensorikschulung

Tauche ein in die faszinierende Welt des Weins und erlebe die vielfältigen Aromen der Weine Italiens. In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Weins vermittelt und unsere Sinne auf eine spannende Entdeckungsreise mitgenommen.
Was dich erwartet:
Verkostung verschiedener Arten von Wein: Von prickelndem Schaumwein bis zu samtigem Stillwein
Weißwein, Rosé und Rotwein
Wissenswertes über Qualitätsstufen und Anbaugebiete
Die Kunst des richtigen Weinglases
Deine individuellen Fragen
Nach dem Seminar wirst du in Lage sein, selbstbewusst in Restaurants, auf Reisen oder bei Festivitäten Wein zu bestellen und zu genießen.
Zum Wein werden auch Grissini, Brot und Oliven gereicht. Ebenfalls steht Wasser zur Verfügung.
1 Abend, 13.04.Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr inkl. Lebensmittel: 35,00 €, Kursleitung: Sandra Böhner

Kurs Nr. 305-04

Weinwissen für Einsteiger: eine genussvolle Reise durch Italiens Weinwelt

Grundkurs mit Sensorikschulung

Beschreibung wie Kurs 305-03.
1 Abend, 08.06., Samstag, 18:00 - 20:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr inkl. Lebensmittel: 35,00 €, Kursleitung: Sandra Böhner

Kurs Nr. 305-07

Sushi - leicht gemacht

Sushi, die delikaten, japanischen Reishäppchen als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch, handgeformt oder gerollt, ob Nigiri- oder Maki-Sushi, immer ein Hingucker, schmackhaft und voll im Trend. Lernen Sie in einfachen Schritten Sushi selbst herzustellen. Wir verwenden keinen rohen Fisch, nur geräucherten Fisch und Gemüse.
Die Lebensmittelkosten von 17€ sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Kochschürze und kleines Gefäß für Kostproben.
1 Abend, 15.03., Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Schulküche in der Mittelschule, UG, Zugang über Franz-Senn-Weg,
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 35,00 €, Kursleitung: Janya Bursy

Kurs Nr. 305-08

Thailändisch kochen - originale Rezeptideen

Sie lernen leichte und würzige Gerichte aus der thailändischen Küche kennen. Grüne und rote Currypaste, Massaman und andere Pasten werden selbst hergestellt - aus frischen Zutaten. Raffiniert und trotzdem einfach, vielfältig und nahrhaft verwöhnen Sie Ihren Gaumen und erfahren die mal klassische, mal etwas ausgefallenere Kochkunst Thailands - nicht vegetarisch!
Die Lebensmittelkosten von 15€ sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Kochschürze und Gefäß für Kostproben.
1 Abend, 07.06., Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Schulküche in der Mittelschule, UG, Zugang über Franz-Senn-Weg,
Gebühr inkl. Lebensmitteln: 33,00 €, Kursleitung: Janya Bursy

Gymnastik und Fitness am Vormittag

Kurs Nr. 302-01

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Der Rücken wird stabilisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Rückenfreundliche Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen die Stunde ab.
Kurs findet auch in den Ferien statt. 3,6. und 10.6. kein Kurs!
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 26.02.2024 - 01.07., Montag, 09:00 - 09:50 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-02

„Locker vom Hocker“

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Mit Spaß und Freude üben wir in diesem Kurs im Sitzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder gar zu steigern und ganzheitlich fit zu bleiben.
Viele der Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, für andere verwenden wir einfache Handgeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Tücher oder Alltagsgegenstände. Ebenso halten wir uns mit kleinen Bewegungsspielen, Denk- und Gedächtnistraining fit.
Kurs findet auch in den Ferien statt. 3,6. und 10.6. kein Kurs!
15 Vormittage, 26.02.2024 - 01.07., Montag, 10:00 - 10:50 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-05

Fitness- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Ein buntes und vielfältiges Trainingsprogramm - gezielte Kräftigungsübungen speziell für die Bauchmuskeln, den Beckenboden, das Gesäß, sowie für den oberen und unteren Rücken und die Schulter- und Nackenmuskulatur. So kräftigen wir den Körper, verbessern die Haltung und stärken die Rückenmuskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 27.02.2024 - 02.07., Dienstag, 08:15 - 09:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-07

Intensiv Body Fit

Ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper mit exakt aufeinander abgestimmten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Stunde schließt mit einer Entspannung ab.
Handtuch und Getränk.
13 Vormittage, 22.02.2024 - 20.06., Donnerstag, 08:00 - 08:50 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 65,00 €, Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-08

Faszientraining

Auf den Punkt gebracht: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer geschmeidig bleiben will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Bindegewebe–Workout bearbeiten wie mit Hilfe von Faszien-Rollen unser Bindegewebe.
Ziel des Kurses: Beweglichkeit verbessern, Schmerzen reduzieren, Wohlfühleffekt.
Bitte mitbringen: eigene Faszienrolle (z.B. BlackRoll), 2 Tennisbälle, Handtuch und Getränk.
13 Vormittage, 22.02.2024 - 20.06., Donnerstag, 09:00 - 09:50 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Gebühr: 65,00 €, Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-10

Rückenstark und beweglich von Kopf bis Fuß

Sanfte Gymnastik für jedes Fitness-Level und jedes Alter

Unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin stärken Sie Ihren gesamten Körper mit einem Gelenke schonenden, sanften Training. Alle Übungen können je nach individuellen Möglichkeiten und gewünschter Intensität angepasst werden. Lassen Sie sich mitreißen durch das gemeinsame Üben in der Gruppe und fördern Sie Ihre Fitness, Ihre Kraft und Ihre Vitalität.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Turnschuhe.
15 Vormittage, 28.02.2024 - 10.07., Mittwoch, 10:15 - 11:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-12

Body-Fitness

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung und Straffung der Muskulatur. Nach einer kurzen Cardio-Aufwärmphase wird den sogenannten „Problemzonen“ der Kampf angesagt. Fetzige Musik sorgt für ein kurzweiliges Training, bei dem der Spaß einen hohen Stellenwert hat. Mit einfachen, effektiven Übungen und verschiedenen Hilfsmitteln bearbeiten wir Figur und Körperhaltung.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
10 Vormittage, 26.02.2024 - 13.05., Montag, 08:00 - 08:50 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 50,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-13

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß. Wir straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken unsere Rückenmuskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 01.03.2024 - 05.07., Freitag, 19:45 - 20:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-16

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit kontrollierten Kräftigungsübungen. Wir fokussieren uns speziell auf die Bauchmuskeln, den Beckenboden, sowie auf den Rücken und auf das Gesäß, straffen den Körper und verbessern die Haltung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 29.02.2024 - 11.07., Donnerstag, 08:00 - 09:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-30

Intensiv-Rücken-fit

Intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken. Mit effektiven Übungen wird die Ausdauer trainiert und die Muskeltur aufgebaut.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.
13 Vormittage, 22.02.2024 - 20.06., Donnerstag, 10:00 - 10:50 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Gebühr: 65,00 €, Kursleitung: Heidi Amrhein, Physiotherapeutin

Kurs Nr. 302-32

„Locker vom Hocker“

Sanfte Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Mit Spaß und Freude üben wir in diesem Kurs im Sitzen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder gar zu steigern und ganzheitlich fit zu bleiben. Viele der Übungen werden ohne Hilfsmittel durchgeführt, für andere verwenden wir einfache Handgeräte wie Bälle, Seile, Reifen, Tücher oder Alltagsgegenstände. Ebenso halten wir uns mit kleinen Bewegungsspielen, Denk- und Gedächtnistraining fit.
Kurs findet auch in den Ferien statt. 3,6. und 10.6. kein Kurs!
15 Vormittage, 26.02.2024 - 01.07., Montag, 11:00 - 11:50 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 75,00 €, Kursleitung: Nina Richardon, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Motopädin

Kurs Nr. 302-40

ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Trining ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden.
Mal stehend, mal sitzend stellen wir uns der wirkungsvollen Herausforderung von Cardio-Übungen und dynamischen Widerstandsübungen. Diese zeigen nicht nur älteren Menschen einen neuen anregenden Weg im Krafttraining auf.
Wir trainieren Muskelatur und Ausdauer gepaart mit Spaß an exotischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Tango oder Flamenco.
Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck... bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 27.02.2024 - 02.07., Dienstag, 09:45 - 10:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Gymnastik und Fitness am Abend

© shutterstock 1130001281

Kurs Nr. 301-01

Dance Yoga

DanceYoga ist ein fließender Yoga Stil, der zu einer abgestimmten Musik ausgeführt wird und somit eine Choreographie ergibt. Mit dieser Methode entwickeln Teilnehmende Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, die tänzerischen Elemente geben der Kreativität Raum.
Bitte mitbringen: eigene Kleingeräte falls benötigt. Handtuch und Getränk.
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07., Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Gabriela Gheghes

Kurs Nr. 302-06

Fit in den Feierabend

NEU!

In diesem ganzheitlichen Bewegungsprogramm mobilisieren wir den gesamten Körper. Nach einer lockernden Aufwärmphase zur Aktivierung des Kreislaufs und zur Verbesserung unserer Kondition, kräftigen wir die unterschiedlichen Muskelgruppen mithilfe von Therabändern, Pilates-Bällen, aber auch Gegenständen aus dem Alltag wie Handtüchern oder Luftballons. Besonderes Augenmerk widmen wir dabei dem Stützapparat der Wirbelsäule. Die Stunde schließt mit sanften Dehnungen zur Linderung von Verspannungen und Mobilisierung der Faszien ab. Auch „Bewegungsmuffel“ sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Hallenschuhe
13 Tage, 05.03.2024 - 25.06., Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 78,00 €, Kursleitung: Angelika Keller, Bewegungstherapeutin und Masseurin

Kurs Nr. 302-09

Rückenfit mit Yogaelementen

NEU!

Kraft und Entspannung für ein gesundes Wohlbefinden

In dieser Stunde liegt der Fokus auf Körperwahrnehmung und Rückenstärkung.
Wir trainieren mit sanften Übungen, inspiriert vom Hatha-Yoga, die darauf abzielen, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu fördern. Durch die achtsamen Bewegungen können wir uns auf uns selbst fokussieren und so den Stress des Alltags hinter uns lassen. Jede Stunde schließt mit einer entspannenden Übung für rundum Erholung und Ausgeglichenheit ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch
13 Abende, 05.03.2024 - 25.06., Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 78,00 €, Kursleitung: Angelika Keller, Bewegungstherapeutin und Masseurin

Kurs Nr. 302-13

Fitness-Gymnastik

Ein effektives Trainingsprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauchmuskeln, Beckenboden, Rücken und Gesäß. Wir straffen den Körper, verbessern die Haltung und stärken unsere Rückenmuskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 01.03.2024 - 05.07. Freitag, 19:45 - 20:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-17

Wirbelsäulengymnastik

Sie ist die Säule unseres Lebens, gibt den Muskeln Halt, ermöglicht dank vieler kleiner Gelenke Mobilität und gewährt den Nerven Schutz - unsere Wirbelsäule! Dies ist eine Gymnastikstunde zu Musik, um den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu mobilisieren, damit die Funktionalität der Wirbelsäule erhalten bleibt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 01.03.2024 - 05.07. Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Karin Mailänder

Kurs Nr. 302-20

BodyWork

Funktionelles, allgemeines Kraft- und Ausdauertraining für Männer und Frauen. Einfache, effektive Übungen und Bewegungsabläufe verbessern Fitness und Kondition. Dieses Training bietet Ihnen die Gelegenheit, Stress abzubauen, Spaß zu haben und durch Stretching und Dehnungsübungen den Körper zu entspannen.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07. Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Andrea Ridder, Geprüfter Fitnesscoach

Kurs Nr. 302-21

Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem die Ausdauer verbessert, sowie der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Einfache Schrittkombinationen wechseln sich mit Muskeltraining ab. Wir verbrennen Fett und verbessern unsere Kondition, dabei achten wir stets auf unsere Körperhaltung.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk.
9 Tage, 28.02.2024 - 15.05. Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 54,00 €, Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-25

Functional Training

Durch das Training verbessern und fördern wir gemeinsam die Funktionalität des gesamten Körpers. Beim Functional Training wird unsere Leistung, Beweglichkeit, Körperstabilität, Ausdauer und Koordination stetig verbessert, zudem stärken wir unsere Tiefenmuskulatur.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk ggf. Hanteln.
9 Abende, 28.02.2024 - 15.05. Mittwoch, 18:20 - 19:20 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 54,00 €, Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-26

Hula Hoop-Workshop

Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie das wahre Potenzial dieses vielseitigen Trainingsgeräts! Es geht weit über das einfache Kreisen um die Hüfte hinaus. Der Hula-Hoop ist ein wahres Allroundtalent: Er stärkt den Beckenboden in jedem Alter, verbessert Ausdauer und Balance, kräftigt Beine, Po, Rücken und Bauchmuskeln und fördert die gesamte Körperhaltung und Wahrnehmung.
In unserem Kurs werden wir ein intensives Intervalltraining durchführen, bei dem wir den Hula-Hoop einsetzen, um den gesamten Körper zu trainieren. Sie werden Ihre Huller-Fähigkeiten verbessern und gleichzeitig an Kraft und Ausdauer gewinnen.
Bitte mitbringen: einen eigenen Reifen, feste Schuhe und Getränk
3 Tage, 03.07.2024 - 17.07. Mittwoch, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 18,00 €, Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-27

Hula Hoop-Workshop

Anfänger und Fortgeschrittene

siehe Beschreibung Kurs 302-26
Bitte mitbringen: einen eigenen Reifen, feste Schuhe und Getränk
3 Abende, 03.07.2024 - 17.07.
Mittwoch, wöchentlich, 18:20 - 19:20 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 18,00 €, Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302-33

Tanzen Sie sich fit und glücklich!

Ein geselliges Angebot für Teilnehmende ab 60

Entdecken Sie die positive Kraft des Tanzes in unserem speziell für Senioren konzipierten Kurs. Lassen Sie Ihre Sorgen schwinden und erleben Sie die Freude am Bewegen. Wir tanzen in verschiedenen Formationen (Kreis, Paar, Einzeln ...) Kreistänze, Volkstänze aus verschiedenen Kulturen und einfache Choreografien zu Musik verschiedener Stilrichtungen.

Tanz fördert die körperliche Gesundheit, stärkt das Gedächtnis und bringt neue Energie in Ihren Alltag. Melden Sie sich gleich an und tanzen Sie sich fit, glücklich und vital!
Die Tänze sind so gestaltet, dass sie leicht erlernbar sind und jeder sofort mitmachen kann.
Bitte mitbringen: möglichst Hallenschuhe mit dünnen Sohlen und bequeme Kleidung
5 Nachmittage, 19.02.2024 - 18.03.
Montag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 30,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTD, Studium Sport

Kurs Nr. 302-34

NEU!

Tanzen im Sitzen

Ein geselliges Angebot für Teilnehmende ab 60

Haben Sie Spaß an der Bewegung zur Musik? Aber vielleicht Probleme mit dem Gleichgewicht, dem sicheren Stehen oder Gehen? Dann kann dieser Kurs der Richtige für Sie sein. Tanzen im Sitzen ist für jedes Lebensalter und auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Wir bewegen Arme, Beine und Oberkörper auf einfache Art und Weise, so dass jede/r sofort mitmachen kann. In Verbindung mit Musik wird auf diese Weise spielerisch die Gesundheit gefördert. Die Freude am gemeinsamen Tanzen soll im Vordergrund stehen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: möglichst Hallenschuhe mit dünnen Sohlen und bequeme Kleidung
5 Nachmittage, 19.02.2024 - 18.03.
Montag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 30,00 €, Kursleitung: Hildegard Schwade, Tanztherapeutin BTD, Studium Sport

Zumba und La Kossa

Kurs Nr. 302-22

ZUMBA® Fitness

Das ZUMBA® Programm ist eine Tanz-Fitness-Party mit einer ansteckenden Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Latin und internationalen Rhythmen wie House, Pop u.v.m.ZUMBA® begeistert seit Jahren Menschen aller Altersgruppen, macht Spaß trainiert Ausdauer und Kondition und ist einfach zu erlernen.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07. Montag, 20:15 - 21:15 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® Instructor

Kurs Nr. 302-23

ZUMBA® Fitness

Bei lockererPartystimmung bewegen wir uns mit verschiedenen Schrittfolgenund Übungen zu lateinamerikanischen Rhythmen, wieSalsa, Merengue und Samba. Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, verbrennen jede MengeKalorien und straffen unseren Körper. Dynamische,aufregende und effektive Fitness für Interessiertejeden Alters. Keine Aerobic- oder Tanzkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Vormittage, 01.03.2024 - 05.07. Freitag, 09:00 - 10:00 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® Instructor

Kurs Nr. 302-24

ZUMBA® Fitness

Kursbeschreibung siehe Kurs 302-22.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Aerobic-Schuhe und Getränk.
15 Abende, 29.02.2024 - 11.07. Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Maria Regine Paz Ascherl, ZUMBA® Instructor

Kurs Nr. 302-40

ZUMBA Gold® Toning

Eine Kombination aus gelenkschonender Variante des Zumba Gold® und der Kraftkonditionierung mit Hilfe der Zumba® Toning Sticks. Diese machen das Zumba Toning Gold® zu einem wirksamen Training für den ganzen Körper. Das Trining ist speziell für die ältere Generation, Einsteiger und Menschen mit besonderen Ansprüchen entwickelt worden.
Mal stehend, mal sitzend stellen wir uns der wirkungsvollen Herausforderung von Cardio-Übungen und dynamischen Widerstandsübungen. Diese zeigen nicht nur älteren Menschen einen neuen anregenden Weg im Krafttraining auf.
Wir trainieren Muskelatur und Ausdauer gepaart mit Spaß an exotischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Cumbia, Tango oder Flamenco.
Bitte mitbringen: Zumba Sticks oder Kurzhanteln max. 500g, auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Vormittage, 27.02.2024 - 02.07. Dienstag, 10:45-11:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-41

ZUMBA Toning®

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainings Programm um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden. Insbesondere der Einsatz der Zumba® Toning Sticks fördern nebenbei auch noch das Rhythmusgefühl, da sie rasseln und als Art Maracas eingesetzt werdne. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft. Zumba® Toning macht Spaß und ist auch für Beginner, die noch nie getanzt haben oder eine Zumba® Fitness Stunde besucht haben, ein tolle Möglichkeit, in diesen Sport einzusteigen. Das Alter spielt hier keine Rolle.
Bitte mitbringen: Zumba Stick/Hantel auch kleine Wasserflaschen mit 450g Reis gefüllt o.ä erfüllen ihren Zweck...bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07. Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Kurs Nr. 302-42

La Kossa® Fitness

Das Konzept lehrt eine Afro Dance Choreografie pro Dance Workout und nicht pro Lied. Die Choreografien sind einfach und schnell zu erlernen.
Du lernst, Dich mit coolen Moves zu angesagten Afro Rhythmen zu bewegen.
Du findest Gefallen an modernen Afrobeats wie Makossa, Bikutsi oder Ndombolo. Gute Laune garantiert!
La Kossa® ist das Afro Dance Workout mit der reinen Freude an Bewegung, die Dir im Blut steckt. Mit diesem Tanztraining stärkst Du Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstbewusstsein, während die Kalorien nur so purzeln.
Das ist Empowerment durch Tanz!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.
15 Nachmittage, 27.02.2024 - 02.07. Dienstag, 16:45 - 17:45 Uhr
Gymnastikraum im Sportzentrum, Bayernstr. 15, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Susanne Ende, ZUMBA Gold und Toning®Instructor

Yoga

Kurs Nr. 301-01

Dance Yoga

DanceYoga ist ein fließender Yoga Stil, der zu einer abgestimmten Musik ausgeführt wird und somit eine Choreographie ergibt. Mit dieser Methode entwickeln Teilnehmende Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, die tänzerischen Elemente geben der Kreativität Raum.
Bitte mitbringen: eigene Kleingeräte falls benötigt. Handtuch und Getränk.
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07. Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Gabriela Gheghes

Kurs Nr. 301-03

Hatha Yoga - Yoga der Achtsamkeit

Für Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntinissen

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre zur Erhaltung der Gesundheit. Das Wort „Yoga“ bedeutet Vereinigung/Verbindung. Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga und wir werden in diesem Kurs ein besonderes Augenmerk auf den achtsamen Umgang mit dem Körper legen. Sie erfahren tiefe Entspannung und entwickeln Beweglichkeit, Kraft und positives Denken. Sie lernen Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeit und Tiefenentspannung.
Leichte Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Kissen.
15 Vormittage, 01.03.2024 - 05.07. Freitag, 09:30 - 11:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 135,00 €,
Kursleitung: Simone Hyttrek, ärtzl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-05

Mit Yoga in den Sommer

In diesem Kurs wollen wir Schönwettertage nutzen und im Freien Yoga üben. Körperhaltungen (asana), Atemtechniken (pranayama) und Meditation verbinden wir mit den Eindrücken aus der Natur. Bei starkem Wind, Regen oder Kälte treffen wir uns im Gymnastikraum in der Donnersbergstraße 23. Bitte geben Sie bei der Kursanmeldung Ihre Mailadresse an, am jeweiligen Veranstaltungstag schreibe ich Ihnen, wo die Stunde stattfindet.
Bitte mitbringen: Yogamatte, die auch schmutzig oder feucht werden darf, Decke, bei Bedarf Sitzunterlage, den Außentemperaturen angepasste Kleidung.
12 Abende, 11.04.2024 - 18.07. Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 108,00 €,
Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-05

Hatha Yoga - Yoga im Leben

Zur Ruhe kommen, dem Körper Gutes tun: In diesem Kurs üben wir Yoga in seiner ganzen Vielfalt. Wir kräftigen und dehnen uns mit dynamischen Abläufen (Vinyasa) und statischen Haltungen (Asana), arbeiten mit dem Atem (Pranayama) und der Stimme (Mantra), um dem eigentlichen Ziel von Yoga immer näherzukommen: Zu einem ruhigen, klaren Geist.
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und bei Bedarf Sitzunterlage.
10 Abende, 11.01.2024 - 21.03. Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-10

Hatha Yoga - Yoga im Leben

Siehe Beschreibung Kurs 301-05
10 Abende, 11.01.2024 - 21.03. Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €
Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-10

Mit Yoga in den Sommer

In diesem Kurs wollen wir Schönwettertage nutzen und im Freien Yoga üben. Körperhaltungen (asana), Atemtechniken (pranayama) und Meditation verbinden wir mit den Eindrücken aus der Natur. Bei starkem Wind, Regen oder Kälte treffen wir uns im Gymnastikraum in der Donnersbergstraße 23. Bei gutem Wetter beginnen wir draußen um 19.35 Uhr, bei schlechtem Wetter drinnen um 19.45 Uhr. Bitte geben Sie bei der Kursanmeldung Ihre Mailadresse an, am jeweiligen Veranstaltungstag schreibe ich Ihnen, wo die Stunde stattfindet.
12 Abende, 11.04.2024 - 18.07. Donnerstag, 19:35 - 21:05 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 108,00 €,
Kursleitung: Barbara Oberst, Yogalehrerin BDY/EYU/VYM

Kurs Nr. 301-11 NEU!

Yoga Walk

Atmen und Gehen sind zwei der natürlichsten und energetisch wirkungsvollsten Dinge, die wir täglich tun. Indem wir lernen, beide systematisch in meditativer Weise miteinander zu verbinden, steigern wir unsere physische, emotionale und geistige Fitness. Yoga Walk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und achtsame Yogaübungen (im Stehen) miteinander kombiniert. Yoga Walk wirkt positiv gegen Stress, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Erschöpfung, u.v.m. und verhilft uns zu mehr Energie, einem klaren Kopf und Ausgeglichenheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Kaufering, Leonhardikapelle
Bitte mitbringen: feste Laufschuhe und wetterangepasste Kleidung
5 Tage, 08.04.2024 - 06.05. Montag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 45,00 €,
Kursleitung: Simone Hyttrek, ärtzl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-12 NEU!

Yoga Walk

Siehe Beschreibung Kurs 301-11
Bitte mitbringen: feste Laufschuhe und wetterangepasste Kleidung
5 Abende, 03.06.2024 - 01.07. Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr: 45,00 €,
Kursleitung: Simone Hyttrek, ärtzl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-13

Yoga für das Nervensystem

NEU!

Harmonisierung und Stärkung der Resilienz

Dauerhafter Stress führt zu einem aus dem Gleichgewicht geratenen Nervensystem, was viele nachteilige Folgen für Körper u. Psyche haben kann. Ziel in diesem Kurs ist es, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so zu stabilisieren, dass es nach einer Stresssituation schnell wieder in einen entspannten Zustand zurückkehren kann (Resilienz).
Dafür werden sanfte, insb. lockernde und dehnende Übungen aus dem Yoga, sowie weitere ergänzende Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen angewendet, die diesen speziellen therapeutischen Effekt haben. In der 1. Kursstunde gibt es eine kurze Einführung in die Arbeitsweise unseres Nervensystems und die Wirkung auf Körper und Psyche. Anschließend und in den weiteren Kursstunden folgt die praktische Anwendung und Übung. Für alle geeignet.
Kein Kurs am 16.07.24.
Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, ggf. Yogamatte, Yogakissen, Decke
4 Abende, 02.07.2024 - 30.07. Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 36,00 €, Kursleitung: Simone Hyttrek, ärtzl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-14

Hatha Yoga zur Selbstreflexion

NEU!

Für Teilnehmer/innen mit mind. leichten Yogavorkenntnissen

Werde gedanklich zum (herabschauenden) Hund! In der Selbstreflexion mit Hatha Yoga kannst du dich in den Asanas (Körperhaltungen) durch Fragestellungen zu deiner Wahrnehmung besser kennen und verstehen lernen.
Du übst in diesem Kurs auf unterschiedliche Weise, dich in den Asanas zu beobachten, genauer wahrzunehmen, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Mit Achtsamkeit und Hingabe wirst du dir selber näherkommen und auf deine eigene innere Entdeckungsreise gehen.
Eingebettet in eine ausgewogene Yogastunde (mit Atemübungen, Asanas und Tiefenentspannung) praktizieren wir eine oder zwei Asanas intensiver. Hierbei erhältst du Anregungen zum Wahrnehmen und Assoziieren durch Fragestellungen, viel Freiraum für individuelles Üben und Zeit für Notizen, um deine Beobachtungen für später festhalten zu können.
Bitte mitbringen:bequeme Kleidung, ggf. Yogamatte, Yogakissen, Decke, Notizblock, Stift
5 Abende, 02.01.2024 - 30.01. Dienstag, wöchentlich, 18:15 - 19:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Simone Hyttrek, ärtzl. gepr. Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-16

Yoga für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Taucht ein in die Welt des Yoga. Erlernt erste Asanas (Körperstellungen), Atemtechniken und Meditationen kennen. Ein sanfter Einstieg in die Yogapraxis für alle, die noch nie mit Yoga in Berührung gekommen sind oder die schon erste Yoga-Erfahrungen gemacht haben.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen.
10 Tage, 01.03.2024 - 17.05. Freitag, 16:45 - 18:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-17

Einstieg in das Ashtanga-Yoga

NEU!

Schritt für Schritt und aufeinander aufbauend lernen wir die erste Serie des Ashtanga Yoga in der Basis-Form, nach der AYI Methode.
Ashtanga ist eine kraftvolle und dynamische Yoga-Praxis, die durch fließende Bewegungsabläufe (Vinyasas) und eine spezifische Atemtechnik (Ujjayi-Atmung) geprägt ist. Die Asanas (Körperhaltungen) werden fließend in vordefinierten Abfolgen durchgeführt. Die präzise Ausrichtung, der Fokus auf Atmung und Bewegungskoordination sowie die Förderung von Kraft und Flexibilität stehen dabei im Mittelpunkt.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Grundkenntnissen.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen.
8 Abende, 04.03.2024 - 06.05. Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 72,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Kurs Nr. 301-19

Yoga - Körper, Geist und Seele im Einklang

Der Körper ist wie ein Instrument, das uns ein Leben lang begleitet. Wie und was wir auf diesem Instrument spielen und wie wir es pflegen, liegt in unserer Eigenverantwortung. Yoga hilft dir, deinen Körper mit den verschiedensten Übungen (Asanas) fit zu halten und fördert deine Beweglichkeit. Der Geist ist derjenige, der das Instrument spielt. Ist er ruhig und präsent, spielt es sich einfacher. Ist der Geist klar, bist du es auch. Die Klarheit erlangst du durch Meditation und durch das Schulen des Bewusstseins. Dies fördert auch deine Konzentration.
Die Stunden sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es gibt keine Altersbegrenzungen.
Bitte mitbringen: eigene rutschfeste Matte, eigene Kleingeräte falls benötigt, eigene Decke und Getränk.
15 Vormittage, 03.03.2024 - 30.06. Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Gabriela Gheghes

Qigong

Kurs Nr. 301-07

Meridian Qigong

für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong ist eine wunderbare Methode zur Stärkung ihrer Körperwahrnehmung und Förderung der Entspannung. An 12 Terminen, die aufeinander aufbauen, ist unser Ziel, Sie mit der sanften und doch sehr intensiven Wirkung des Qigong in Kontakt zu bringen. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem und verbessern und erhöhen durch fließende Bewegungen den Energiefluss in unseren Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers). Dadurch können wir selbst ganz achtsam Engstellen und ggf. auch Blockaden lösen. Wir schließen die Stunde mit einer Selbstmassage ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.
11 Vormittage, 06.03.2024 - 19.06. Mittwoch, 08:30 - 10:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 99,00 €, Kursleitung: Lydia Landes, Heilpraktikerin, Qigong-Kursleiterin

Unser Tipp:
Mit unserem Newsletter erfahren Sie zeitnah alle Neuigkeiten rund um das vhs-Jahr und erhalten Informationen über kurzfristige neue Angebote und andere Veranstaltungen in Kaufering.
vwww.vhs-kaufering.de

Kurs Nr. 301-09

Qigong

für Einsteiger und für Teilnehmenden mit Grundkenntnissen

Mit Qigong lernen Sie, Ihren Körper und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Qigong ist so vielfältig wie die Menschen die es praktizieren. Die erlernten, kleinen und längeren Gong-Übungsfolgen können sehr gut in den Alltag einbezogen werden. Sie brauchen nur ein wenig Geduld und Gelassenheit.
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07. Mittwoch, 18:15 - 19:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Wolfgang Pohl, TaiChi Chuan & Qigonglehrer Sebastian-Kneipp-Akademie

Bewegung im Freien

Kurs Nr. 301-20

Waldbaden

Workshop

In Japan ist die heilende Wirkung die das Bad im Wald („Shinrin-Yoku") hat schon lange bekannt. Auch hier in Deutschland etabliert sich der Trend die Natur zur Stressreduktion zu nutzen immer mehr. Waldbaden bedeutet hierbei mit all seinen Sinnen in die Natur/den Wald einzutauchen. Nicht nur ein bloßer Waldspaziergang. Wir tauchen ganz bewusst durch Atem -und Achtsamkeitsübungen und fernöstlichen Bewegungsabläufen (z.b Qigong) in die Waldatmosphäre ein. Waldbaden kann so das Stresslevel und den Blutdruck senken und kann laut langjähriger, japanischer Studien in vielen Bereichen einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben.
Treffpunkt: Parkplatz Teufelsküche unterhalb des Campingplatzes zwischen Landsberg und Pitzling.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit.
1 Vormittag, 23.06. Sonntag, 09:30 - 12:00 Uhr
Kursgebühr: 15,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Kurs Nr. 302-47

Fit mit Nordic Walking

für Anfänger und Fortgeschrittene Teilnehmer

Entspannt etwas für seine Gesundheit zu tun, das ist das Ziel dieses Kurses.
Viele wissen bereits, dass Nordic Walking mit der richtigen Technik ein gelenkschonender Gesundheitssport ist, der auf moderate Art und Weise das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Zudem werden durch den korrekten Stockeinsatz nicht nur die Bein- und Rumpfmuskulatur beansprucht, sondern auch die Arm- und Schultermuskulatur effektiv mit trainiert.
Aber was ist die richtige Technik?
Dieser Kurs beantwortet diese Frage und bietet zudem im Warm Up einen weiteren Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden. Jede Stunde startet mit einem mobilisierenden Warm Up, enthält einen Technik-Teil sowie Kräftigungs-Übungen. Der Technik-Teil wird bei einem Walk durch die Natur vertieft. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einem Cool Down. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und erfahrene Nordic Walker*innen geeignet, die die Diagonal- und Doppelstock-Technik des Nordic Walkings lernen oder verbessern möchten.
Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt.
6 Tage, 25.04.2024 - 20.06. Donnerstag, 17:45 - 19:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin

Kurs Nr. 302-48

Fit in den Frühling mit Nordic Walking

Siehe Beschreibung Kurs 302-47
Bitte mitbringen: wetterentsprechende Sportkleidung, Outdoor-Sportschuhe und Nordic Walkingstöcke. Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt.
6 Vormittage, 23.04.2024 - 11.06. Dienstag, 09:00 - 10:15 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Daniela Wartini, Nordic Walking Trainerin

Kurs Nr. 302-51

Mit dem Canoe auf dem Lech, von Kaufering nach Scheuring

Anfängertour für Erwachsen, die das gemütliche Naturerlebnis ohne große Anforderungen suchen

Entdecken sie die Natur vom Wasser aus.
Mit etwas Glück einen Biber sehen, zumindest aber die Spuren an den gefällten Bäumen oder gar eine „Biberburg" entdecken, Graureiher, Kormorane und Enten beobachten und sich mit dem Plätschern des Wassers treiben lassen. Beim Paddeln kommt sofort nach dem Einstieg ins Boot Entspannung auf. Man lässt die hektische Welt hinter sich und fühlt sich wie ein Entdecker einer neuen Welt.
Treffpunkt ist bei uns am Brückenring 17 (Laden), hier rüsten wir sie mit Boot, Paddel und Schwimmweste aus. Zur sicheren Verwahrung ihrer Ausrüstung erhalten sie eine wasserdichte Tonne. Anschließend erhalten sie eine Einweisung in die Paddeltechnik. Danach schieben wir die Boote auf dem zusammenklappbaren Bootswagen an die Einstiegsstelle (ca. 5 Minuten) und starten ins kleine Abenteuer. Unter Anleitung ihres Guides manövrieren sie das Boot bis zum Rastplatz, wo wir die Paddeltechnik noch einmal verfeinern und das gelernte in einem lustigen Spiel praktisch anwenden.
Dann verzehren wir die mitgebrachte Brotzeit.
Die weitere Strecke führt sie über landschaftlich reizvolle Lech-Stauseen, auf denen es mit offenen Augen einiges zu entdecken gibt, verschieden Entenarten, Wildgänse, Schwäne, Grau- und Silberreiher. Mit etwas Glück sehen wir einen Eisvogel oder einen Biber. An einem Biberbau machen wir Halt und sie erhalten Informationen zur Lebensweise der Baumeister. Die mitgeführten Bootswagen erleichtern uns das „Umtragen" der Staumauern. Am Badeplatz in Scheuring endet die Tour
Bei ungünstiger Wetterlage (Sturm, Gewitter) und Hochwasser, behalten wir uns vor, die Tour abzusagen!
Treffpunkt: Kanu-Trekking, Kaufering, Brückenring 17 - bevor es los geht, fahren Sie Ihre Autos nach Scheuring, an die Ausstiegstelle. Wir bringen die Fahrer zurück nach Kaufering, so können sie nach der Tour mit ihrem PKW direkt nach Hause fahren.
Diese Tour ist nur für Erwachsene! Das Kreisjugendamt führt im Rahmen des Ferien- und Freizeitprogramms Kanu-Touren als Familienfahrt durch.
Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.
1 Tag, 11.08.2024, Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühr Erwachsene: 44,00 €, Kursleitung: Wolfgang Grabscheid

Kurs Nr. 302-52

Mit dem Canoe auf dem Lech, von Mundraching nach Landsberg

Eine gemütliche Tour für Teilnehmende Ü60

Entdecken sie die Natur vom Wasser aus.
Mit etwas Glück einen Biber sehen, zumindest aber die Spuren an den gefällten Bäumen oder gar eine „Biberburg" entdecken, Graureiher, Kormorane und Enten beobachten und sich mit dem Plätschern des Wassers treiben lassen. Beim Paddeln kommt sofort nach dem Einstieg ins Boot Entspannung auf. Man lässt die hektische Welt hinter sich und fühlt sich wie ein Entdecker einer neuen Welt.
Treffpunkt ist bei uns am Brückenring 17 (Laden), hier rüsten wir Sie mit Boot, Paddel und Schwimmweste aus. Zur sicheren Verwahrung Ihrer Ausrüstung erhalten sie eine wasserdichte Tonne.

Anschließend erhalten sie eine Einweisung in die Paddeltechnik. Danach erfolgt der Transfer im Auto nach Mundraching, wo das Abenteuer startet. Unter Anleitung ihres Guides manövrieren Sie das Boot bis zum Rastplatz, wo wir die Paddeltechnik noch einmal verfeinern und das Gelernte praktisch anwenden.
Dann verzehren wir die mitgebrachte Brotzeit.
Die weitere Strecke führt sie über landschaftlich reizvolle Lech-Stauseen, auf denen es mit offenen Augen einiges zu entdecken gibt, verschieden Entenarten, Wildgänse, Schwäne, Grau- und Silberreiher. Mit etwas Glück sehen wir einen Eisvogel oder einen Biber. An einem Biberbau machen wir Halt und sie erhalten Informationen zur Lebensweise der Baumeister. Die mitgeführten Bootswagen erleichtern uns das „Umtragen" der Staumauern.
Unsere Tour endet in Landsberg. Von dort werden Sie mit dem Auto zurück nach Kaufering gebracht.
Bei ungünstiger Wetterlage (Sturm, Gewitter) und Hochwasser, behalten wir uns vor, die Tour abzusagen!
Treffpunkt: Kanu-Trekking, Kaufering, Brückenring 17
Bitte mitbringen: Getränke, Brotzeit, Sonnenschutz, Wechselkleidung und Regenschutz.
1 Tag, 26.06. Mittwoch, 09:30 - 16:00 Uhr
Gebühr Erwachsene: 49,00 €, Kursleitung: Wolfgang Grabscheid

Meditation, Entspannung & Atmung

© shutterstock 713174902

Kurs Nr. 301-24

Atem und Bewegung

Lernen Sie die lösende und stärkende Kraft des Atmens kennen. Sie führt zu mehr Ruhe und größerer Gelassenheit und kann so Ihre Lebensqualität verbessern. Anhand einfacher Bewegungsabläufe lernen wir, unseren Körper zu spüren und wahrzunehmen. Ziel ist es, ein ganzheitliches Körper- und Atembewusstsein zu fördern. Die erlernten Übungen lassen sich auch im Alltag einfach anwenden.
Bitte mitbringen: leichte Wollsocken, bequeme Kleidung (ohne Gürtel) und ein Getränk.
1 Vormittag, 09.03. Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 18,00 €, Kursleitung: Monika Kempin, Atempädagogin/ Atemtherapeutin

Kurs Nr. 303-09

Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Wellness für die Seele

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht geratenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Klänge wirken erstaunlich schnell und verteilen sich über die Zellstruktur im gesamten Körper. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Darüber hinaus werden Sie verschiedene Tools kennenlernen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.
1 Nachmittag, 25.02. Sonntag, 14:00 - 16:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-14

Klangreise mit Klangschalen & Monochord

Wellness für die Seele

Klänge haben eine wohltuende und ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche. Sie unterstützen dabei, die aus dem Gleichgewicht geratenen Funktionen wieder in eine harmonische Einheit zu bringen. Klänge wirken erstaunlich schnell und verteilen sich über die Zellstruktur im gesamten Körper. Lassen Sie sich von den Klängen der wunderbaren Metall- und Kristallklangschalen, Monochord und anderen Instrumenten einhüllen und durchströmen. Hier können Sie Ballast loslassen und tiefe Entspannung erfahren. Darüber hinaus werden Sie verschiedene Tools kennenlernen, die es Ihnen leichter machen, im Alltag schneller wieder zentriert zu sein. So können Sie gelassener auf Herausforderungen reagieren und sind in Ihrer Kraft. Spürbar erfrischt werden Sie mit neuer Energie in Ihren Alltag gehen.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.
1 Vormittag, 11.05. Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Kurs Nr. 303-15

Einführung in das Mantra-Singen

NEU!

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen, um spezifische Qualitäten wie Klarheit, Frieden, Vergebung oder Dankbarkeit zu fokussieren - ähnlich wie bei positiven Affirmationen.
Die Wiederholungen fördern einen ausgeglichenen Sinneszustand und sind vergleichbar mit Meditation. Körperliche Spannungen lösen sich, Stress weicht Glückshormonen. Der Geist findet Ruhe, das emotionale Wohlbefinden steigt. Mantra-Singen ist in der westlichen Welt beliebt und fördert soziales Miteinander.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.
1 Vormittag, 13.04. Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Hinweis:
Auf unserer Website finden Sie weitere online-Veranstaltungenrund um das Thema „Psychische Gesundheit"
vwww.vhs-kaufering.de

Kultur & Gestaltung

Literatur

Kurs Nr. 201-02
Literaturkreis

Haben Sie eine Leidenschaft für Bücher? Lieben Sie es, sich in fesselnde Geschichten zu vertiefen und darüber mit Gleichgesinnten zu diskutieren? Dann ist unser Literaturkreis genau das Richtige für Sie!
Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam in die Literatur einzutauchen. Vor jedem Treffen lesen alle Teilnehmenden ein vereinbartes Buch.
In unseren Treffen können wir unsere Gedanken, Eindrücke und Meinungen zu den gelesenen Werken austauschen. Wir lernen neue Autoren, Stile und Ideen kennen.
Egal, ob Sie ein erfahrener Leser sind oder gerade erst Ihre Leidenschaft für Bücher entdeckt haben – bei uns sind Sie herzlich willkommen. Unser Literaturkreis ist offen für Menschen jeden Alters und Hintergrunds, die ihre Liebe zum Lesen teilen möchten.
Unsere Termine im Frühling: 22.02.2024, 21.03.2024, 25.04.2024, 23.05.2024, 27.06.2024, 25.07.2024.
6 Abende, 22.02.2024 - 25.07.2024, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 54,00 €, Kursleitung: Josef Gegenfurtner

Kurs Nr. 201-03
Schreibstube

Menschen lieben es, Geschichten zu erzählen. Sind sie gut, berührt man damit die Herzen der Leser*innen. Aber wie schreibt man eine gute Geschichte?
Die Schreibstube begleitet Hobbyautor*innen und bietet Raum für Fragen, Austausch und Unterstützung. Für das eigene Schreiben gibt es hier frische Impulse, Feedback und Gespräche mit Gleichgesinnten.Unsere Treffen teilen sich auf in einen theoretischen Teil, in dem Schreibthemen (entsprechend den Wünschen der Teilnehmer*innen) erörtert werden, und einen praktischen Teil, in dem wir entweder Schreibübungen machen oder eigene Texte der Teilnehmer*innen besprechen und wertschätzendes Feedback geben.
Termine: 27.02., 19.03., 23.04., 14.05., 18.06., 16.07.
Bitte mitbringen: Laptop oder Papier und Stifte.
6 Abende, 27.02.2024 - 16.07.2024, Dienstag, 18:30 - 20:30 Uhr,
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr: 72,00 €, Kursleitung: Karin Schweiger, Lektorin, Autorin

Kurs Nr. 422-09
Literaturkreis Spanisch
NEU!
für Teilnehmende ab B1 Niveau

"Tertulia: zoco de ideas, se venden, se cambian y... se roban."
Benjamín Jarnés Millán (1888 – 1949), novelista, narrador de cuentos y relatos breves en español
Acompáñanos durante unas mañanas en las que estaremos de tertulia, discutiendo relatos cortos o novelas. Si te gusta leer y te interesa leer literatura española y / o latinoamericana, vente y disfruta charlando e intercambiando impresiones e ideas con nosotros.
Durante la primera sesión leeremos juntos un relato corto y más tarde decidiremos, según gustos y preferencias, cuál será el próximo libro a leer para la próxima sesión.
¡Anímate! Te estaremos esperando.
Einmal im Monat treffen wir uns und besprechen gemeinsam einen vorab gelesenen Text. Im Vordergrund steht das freie Sprechen über das Werk und dessen Kontext. Dabei klären wir schwierige Passagen und erarbeiten uns neuen Wortschatz und Redewendungen.
Vor dem ersten Treffen lesen Sie bitte den Kurzgeschichte „Dos Palabras" von Isabel Allende. Angemeldete Teilnehmende erhalten den Text zwei Wochen vor dem ersten Termin als PDF oder per Post - ist in der Gebühr enthalten.
5 Vormittage, 24.02.2024 - 15.06.2024, Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr
Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering,
Seminarraum bei der Geschäftsstelle
Gebühr ab 5 TN: 54,00 €, Kursleitung: Marta Diaz Blanco

Kurs Nr. 201-01
„Claudius Paternikus - eine römische Karriere"
Autorenlesung mit Bildvorführung

Alfred Platschka aus Igling, Vorsitzender des Landsberger Gästeführer e.V. und Kurator der Stiftung Europäische Holocaust-Gedenkstätte (Kaufering), hat sein fundiertes historisches Wissen in einen fesselnden und gut recherchierten historischen Roman einfließen lassen.
In „Claudius Paternikus - eine römische Karriere" beschreibt der Autor das aufregende Leben von Claudius, der im Jahre 65 n. Chr. in Epfach geboren wurde. Claudius begann seine Laufbahn zunächst als Beamter in der damaligen Stadt Augusta Vindelicum (Augsburg). Anschließend wechselte er in das Militär und bereiste als Statthalter verschiedene Provinzen des damaligen Römischen Imperiums, bevor er seine letzten Jahre wieder in unserem Landkreis verbrachte. Die Lesung gewährt einen faszinierenden Einblick in das Leben und die Abenteuer eines Mannes, der uns einen Eiblick in das antike Rom ermöglicht und schließlich in unserer Region seine Spuren hinterließ.
1 Abend, 14.03.2024, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Lesebereich in der Bücherei,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €,

Sie lieben Kultur?

Vier mal im Jahr gestalten wir für Sie auch ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewählten Theater-, Oper-, Konzertangeboten und Kunstführungen. Als Mitglied der Theater- und Kulturgemeinde erhalten Sie unser Programm per Post direkt nach Hause und haben Vorrang auf der Warteliste. Der Jahresbeitrag beträgt 29€ und die Anmeldung ist jederzeit möglich.
Sie möchten sich nicht binden?
Die Mitgliedschaft ist nicht zwingend. Auch Sie oder und Ihren Lieben können für einen Zuschlag von 7€ pro Karte mitfahren.

Die Vorteile für Sie:

- Sie haben freie Auswahl bei den Veranstaltungen, ohne Verpflichtungen und Mindestabnahme.
- Unsere ermäßigten Karten sind bis zu 20% günstiger als die Karten an der Abendkasse
- Sie fahren bequem und preiswert mit dem Bus ab Kaufering. Für die Fahrten nach München 20€ und für die Fahrten nach Augsburg nur 15€.
- Wir bieten auch günstige Zugfahrten mit dem Bayernticket an.
- Wir bemühen uns um maximale Flexibilität: Änderungswünsche sind bei vorhandener Warteliste auch kurzfristig möglich
- Sie können bei uns bequem reservieren und unkompliziert per SEPA Lastschrift abrechnen.

Neugierig? Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.
Rufen Sie uns an! (Tel. 08191/664220).

Malen und Zeichnen

Kurs Nr. 207-09

Aquarellmalen
- für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Farbenfrohe Blumenbilder, stimmungsvolle Landschaften oder Stadtansichten in Aquarell faszinieren durch ihre Leichtigkeit und Farbintensität. Neben der Auffrischung der Aquarellgrundtechniken werden Sie Ihre eigenen Motive umsetzten, Ihre Kenntnisse erweitern und ausdrucksstarke Bilder malen.
Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen, Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (8 und 14), Wasserbecher, kleine Sprühflasche, Küchenkrepp oder Mallappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier.
5 Abende, 11.03.2024 - 22.04.Montag, 18:15 - 20:15 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum
Kleingruppe 5-7 TN: 63,30 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Kurs Nr. 207-05

Aquarellmalen
- vom Gesehenen zum eigenen Bild
Grundkenntnisse erforderlich!

In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Motive und Ideen malerisch wirkungsvoll aufs Papier zu bringen. Wie komponiere ich ein Bild? Welche Farben setze ich ein? Welche malerischen Möglichkeiten habe ich? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet und Sie werden ausdrucksstarke Bilder malen!
Rückfragen bei der Kursleiterin: Tel. 0172-7072680.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben (mind. 12 halbe Näpfchen), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 250g), 2 Aquarellpinsel dünn und dick (8 u.14), Wasserbecher, kleine Sprühflasche, Küchenkrepp oder Mallappen, weicher Bleistift (3B), weicher Radiergummi, Skizzenpapier.
6 Nachmittage, 12.03.2024 - 30.04.Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr ab 5 Teilnehmende: 95,00 €, Kursleitung: Barbara Bayer

Kurs Nr. 207-08

Aquasketching

Den Augenblick skizzieren.
Skizzieren macht schon deshalb Spaß, weil der Ernst der großen Kunst dabei fehlt. Sie sitzen irgendwo, in der Stadt, auf dem Feld oder am Schreibtisch, und Sie haben die Fähigkeit Ihre ersten Eindrücke in dein Skizzenbuch bannen. Aus dem Gesehenen wurde eine gemalte oder gezeichnete Skizze.
Skizzen sind mehr als kleine Bilder, mit ihnen entwickeln Sie die Fähigkeit, anspruchsvolle Bilder zu malen, aber sie können auch Reiseeindrücke mit einer persönlichen Handschrift zeichnen.
Im Kurs erkläre ich, wie Sie Alltagsgegenstände, Menschen, Gebäude, Straßenszenen und Landschaften mit Aquarellfarben und Stiften entstehen lassen können.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, einige wasservermalbare Aquarellstifte, Aquarellpapier (Aquapad von Clairefontaine A5), Bleistift, Skizzenbuch oder -Block, wasservermalbarer Fineliner-schwarz oder Füller
2 Nachmittage, 08.03.2024, 15.03.Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:45 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,
Seminarraum, EG
Gebühr: 34,80 €, Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom

Kurs Nr. 207-12

Nachtbilder
Urban Sketching & Reiseskizzen

Wie skizziert der Aquarellmaler eine Straßenszene bei Nacht?
Sie lernen, helle und dunkle Farben so einzusetzen, dass die Illusion einer Nachtszene entsteht. Es interessiert dabei weniger, wie das in Wirklichkeit aussieht, sondern was gut und logisch aussieht. Bekanntlich kann der lichte Schein trügen.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier (Aquapad von Clairefontaine A5) Füller oder Fineliner, wasservermalbar – Schwarz, Bleistift, Skizzenbuch/Block.
1 Nachmittag, 21.06.Freitag, 14:00 - 16:45 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering,
Seminarraum, EG
Gebühr: 17,40 €, Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom

Kurs Nr. 207-11

Dailypainting
Kleinformatige Bilder - Acrylmalerei

„Dailypainter“ malen täglich ein Kleinformat. Der Vorteil dabei ist, dass sie leichter zu bewältigen sind, als die größeren Formate. Wer das Malen lernen will, wenig Zeit hat oder seine Malweise verbessern will, ist beim Kleinformat gut aufgehoben.
Als Vorlage dienen Fotos. Sie lernen, wie sie sich anhand einiger Skizzen eine Vorstellung des Bildes erschaffen. Danach malen wir das Kleinformat auf eine Holztafel oder Leinwand.
Zu jedem Kursabend malen wir ein Bild fertig.
Themen: Landschaft, Stillleben, Straßenszene, Bildformat jeweils ca. 15 x 20 cm.
Bitte mitbringen: Acrylfarben (Mindestens: Weiß, Schwarz, Kadmiumgelb, Zinnoberot, Ultramarin-, Phtaloblau), Bleistift, Zeichenkohle (Reiskohle aus verkohlter Weide oder eine schwarze Pastellkreide), Skizzenbuch oder Block, Leinwand oder Maltafel ca. 15 x 20 cm.
4 Nachmittage, 11.04.2024 - 02.05.Donnerstag, wöchentlich, 14:00 - 17:00 Uhr
Sportzentrum, Bayernstraße, 86916 Kaufering,
Seminarraum im Sportzentrum
Gebühr: 76,00 €, Kursleitung: Gerhard Marquard, Akad.-Diplom

Kurs Nr. 207-01

NEU!

Karten- und Miniaturbilder
mit Künstlerbuntstiften, Aquarell-oder Acryllfarben

In der Welt der kleinformatigen Bilder können Sie wunderschöne Blumen, Landschaften und Tiere malen. Sie können moderne Farbkombinationen verwenden, um Ihren Werken einen einzigartigen und zeitgemäßen Look zu verleihen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie kleine Kunstwerke. Wer möchte, kann die fertigen Bilder in Karten „verwandeln“ und in Passepartout einpassen.
Die Kursleiterin unterstützt Sie und zeigt malerische Möglichkeiten auf.
(Sie sind nicht an das vorgegebene Thema gebunden und können eigene Motive mit individueller Hilfestellung erarbeiten)
Nähre Info direkt bei der Kursleiterin: Tel.:08191-39481
Bitte mitbringen:
Cutter und farbiges Kartonpapier für Passepartout (wenn gewünscht)
Künstlerbuntstifte: Bleistift, Spitzer, Radiergummi und Papier.
Aquarellfarben: Pinsel, Wasserglas, Papierrolle, Bleistift, Radiergummi und Aquarellpapier.
Acryllfarben: Pinsel, Wasserglas, Papierrolle, zarter Buntstift und Leinwand.
1 Tag, 16.03.Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule , Kunstraum 305, UG
Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €, Kursleitung: Elisabeth Sielaff

Kurs Nr. 207-02

Fluß oder Seenlandschaft

NEU!

mit Künstlerbuntstiften, Acryll- oder Aquarellfarben

In diesem Malkurs lernen Sie, wie Sie Flüsse, Seen und ihre Spiegelungen realistisch darstellen können. Sie werden verschiedene Farbtöne kennenlernen und lernen, Wie Sie sie geschickt einsetzen können, um die Schönheit der Natur einzufangen. Es wird eine kreative und bereichernde Erfahrung sein!
(Sie sind nicht an das vorgegebene Thema gebunden und können eigene Motive mit individueller Hilfestellung erarbeiten)
Nähere Info direkt bei der Kursleiterin: Tel.:08191-39481
Bitte mitbringen: siehe Kurs-Nr. 207-01: je nachdem für welche Maltechnik Sie sich entscheiden.
1 Tag, 27.04.Samstag, 09:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule , Kunstraum 305, UG
Kleingruppe 5-7 TN: 38,00 €, Kursleitung: Elisabeth Sielaff

Musik und Gesang

© shutterstock 1011588985

Kurs Nr. 213-02

Gitarre als Begleitinstrument - 4. Semester

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Wer schon ein bisschen Erfahrung und Kenntnisse auf der Gitarre hat, ist in diesem Kurs richtig. Zusätzlich zu den offenen Standardakkorden (E, D, Am, usw.) kommen hier auch komplexere Griffe und erweiterte Harmonien mit ins Spiel, sowie unterschiedliche Schlag- und Zupftechniken im Zusammenhang mit verschiedenen Rhythmen. Auf Wunsch können wir uns hier auch mit Improvisation, Open Tunings, Slide-Technik und Melodiespiel beschäftigen. Die Auswahl der Lieder darf gerne von der Gruppe mitbestimmt werden. Möglich ist außerdem das Komponieren und Spielen eigener Songs und Texte, sowie eine Einführung zu den Themen Home-Recording, Mixing und Musikproduktion.
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Kleingruppe 2-3 TN: 175,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 213-01

Gitarre - 5. Semester

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Wer schon ein bisschen Erfahrung und Kenntnisse auf der Gitarre hat, ist in diesem Kurs richtig. Zusätzlich zu den offenen Standardakkorden (E, D, Am, usw.) kommen hier auch komplexere Griffe und erweiterte Harmonien mit ins Spiel, sowie unterschiedliche Schlag- und Zupftechniken im Zusammenhang mit verschiedenen Rhythmen. Auf Wunsch können wir uns hier auch mit Improvisation, Open Tunings, Slide-Technik und Melodiespiel beschäftigen. Die Auswahl der Lieder darf gerne von der Gruppe mitbestimmt werden. Möglich ist außerdem das Komponieren und Spielen eigener Songs und Texte, sowie eine Einführung zu den Themen Home-Recording, Mixing und Musikproduktion.
10 Abende, 27.02.2024 - 14.05.Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 6, EG
Kursgebühr ab 4 TN: 90,00 €, Kursleitung: Neil Huggett

Kurs Nr. 213-07

Trommelrhythmen auf der Djembé

Fortsetzungskurs

Rhythmus ist Leben, pulsierende Freude und verbindende Kraft. Beim gemeinsamen Trommeln auf der afrikanischen Djembé können wir dies in einer entspannten Atmosphäre erleben. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bereits über Vorkenntnisse im Djembéspiel verfügen. Mit Hilfe einer einfachen Notation und Merksätzen erarbeiten wir uns weitere Rhythmen vorwiegend aus dem afrikanischen Kulturraum. Daneben werden wir durch vielfältige Übungen unsere Spieltechnik verfeinern und im Tempo steigern. Auch das Begleiten von Liedern mit der Trommel bleibt Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: eigene Djembé und Getränk.
Kosten für Kopien in der Gebühr enthalten.
Falls eine Leihtrommel benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr für den ganzen Kurs: 12 €.
3 Abende, 29.02.2024 - 18.04.Donnerstag, 19:15 - 20:45 Uhr
Lesebereich in der Bücherei, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursgebühr inkl. Kopien: 31,50 €, Kursleitung: Katharina Kraus

Kurs Nr. 213-04

Jodeln - Kraftgesang und Freudenschrei

Frei heraus, alles hinaus singen/rufen! Jodeln wirkt befreiend und erfüllend zugleich. Ursprünglich wurde gejodelt um über weite Distanzen zu kommunizieren oder Vieh anzulocken. Wir lernen einfache und z.T. mehrstimmige Jodler, dazu brauchst Du einen tiefen Atem, ein starkes Zwerchfell, ein offenes Herz, zwei offene Ohren, eine ganz normale Stimme und viel Freude am Singen! Zur Abwechslung kommt Bodypercussion zum Einsatz. Das sich durchdringen lassen vom gemeinsamen Puls stärkt die individuelle Lebenskraft und das Gemeinschaftserleben. Es ist eine lustige und besonders wirksame Schulung der Koordination und des Körperbewusstseins.
1 Abend, 19.03.Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr
Mittelschule , Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Aula, EG
Kursgebühr: 15,00 €, Kursleitung: Doro Heckelsmüller

Kurs Nr. 213-00

Mitspielen im Akkordeon-Orchester

Sie spielen Akkordeon und möchten nicht länger alleine musizieren? Vielleicht steht das Instrument auch schon ein Weilchen ungenutzt in der Ecke und wartet nur darauf, dass es endliche wieder erklingen darf?
Wir möchten Sie einladen, mit uns zusammen zu musizieren, denn in geselliger Runde macht das Musizieren doppelt so viel Spaß.
Wir spielen Filmmusik, Musicals, klassische Musik sowie Evergreens und Kirchenmusik. Zu unseren Auftritten gehören u.a. Serenaden, Gottesdienste, Musikevents und Konzerte.
Im letzten Jahr durften wir unser 40- jähriges Bestehen feiern.
Haben wir Ihr Interesse geweckt – dann kommen Sie gerne ganz unverbindlich zu einer unserer Proben vorbei. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Sehr gerne hätten wir auch eine(n) Percussionisten, der/die uns das ganze Jahr über rhythmisch unterstützt und begleitet.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.akkordeonorchesterkaufering.wordpress.com.
Seit Kurzem sind wir auch auf „Instagram“ zu finden.
Geprobt wird jeden Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr in der Aula der Mittelschule Kaufering.
17 Abende, 21.02.2024 - 17.07.Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule , Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering, Aula, EG
Unkostenbeitrag: 72,00 €, Kursleitung: Christine Schulz-Arnold

Kurs Nr. 303-15

Einführung in das Mantra-Singen

NEU!

Basierend auf jahrtausendealter Weisheit aus dem Sanskrit unterstützt diese Methode geistige Ausgeglichenheit und tiefe Entspannung. Dazu werden wir ausgewählte Texte wiederholt singen, um spezifische Qualitäten wie Klarheit, Frieden, Vergebung oder Dankbarkeit zu fokussieren - ähnlich wie bei positiven Affirmationen.
Die Wiederholungen fördern einen ausgeglichenen Sinneszustand und sind vergleichbar mit Meditation. Körperliche Spannungen lösen sich, Stress weicht Glückshormonen. Der Geist findet Ruhe, das emotionale Wohlbefinden steigt. Mantra-Singen ist in der westlichen Welt beliebt und fördert soziales Miteinander.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke und etwas zu trinken.
1 Vormittag, 13.04.Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr: 12,00 €, Kursleitung: Claudia Castillon, Musikgeragogin, Klangtherapeutin

Tanz

Kurs Nr. 205-06

Tango Argentino zum Kennenlernen

Workshop

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Improvisation und des Ausdrucks. Denn beim Tango Argentino steht das „Miteinander Gehen“, das Gefühl für den Partner in der Umarmung und das gemeinsame Bewegen zur Musik im Vordergrund.
Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen die Grundlagen so zu vermitteln, dass Sie danach sagen werden „Tango tanzen macht Spaß“. Sie lernen in und mit der Bewegung.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: dicke Socken.
2 Nachmittage, 02.03.2024, 03.03.Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €, Kursleitung: Alexander Hupfer, Kursleitung: Hildegard Schwade

Kurs Nr. 205-07

Tango Argentino für Fortgeschrittene

Workshop

Sie haben schon erste Erfahrungen im Tango Argentino und wollen in entspannter Atmosphäre ihre Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieses Intensivwochenende eine gute Gelegenheit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema Dynamikwechsel, der anhand verschiedener Sequenzen erlernt und geübt werden soll. Wir wiederholen Grundlagen wie u.a. Ocho, Ocho Cortado, Giro, Sacada und Barrida und üben die Improvisation mit diesem Schrittmaterial zur Musik.
Bitte paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: dicke Socken.
2 Nachmittage, 16.03.2024, 17.03.Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 14:00 - 17:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr Kleingruppe pro Person: 55,00 €, Kursleitung: Alexander Hupfer, Kursleitung: Hildegard Schwade

Kunsthandwerk und Gestaltung

Kurs Nr. 210-01

Goldschmiedekurs

Sie möchten Ihr Outfit mit einem einzigartigen Accessoire ergänzen?
In diesem Goldschmiedekurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr individuelles Schmuckstück zu fertigen. Gestartet wird mit einem Entwurf, den Sie entweder zum Kurs mitbringen oder vor Ort mit der Kursleiterin erarbeiten.
Sie lernen den Einsatz des richtigen Werkzeugs und die Techniken des Sägens, Feilens, Biegens und Lötens. Je nach Objekt können Sie Ihren Entwurf zuerst in Wachs formen und am dritten Kursabend versäubern oder bereits am ersten Abend Ihre Idee in Metall umsetzen. Nach der Auswahl des Materials und dessen Stärke wird die Zeit für die Ausführung genutzt.
Spezielle Wünsche sollten aus zeitlichen Gründen vorab mit der Kursleiterin besprochen werden. Sie können gerne Edelsteine mitbringen oder bei der Dozentin erwerben. Die Gusskosten richten sich nach Größe, Gewicht und Material und werden im Kurs kalkuliert.
3 Abende, 15.04.2024 - 29.04.Montag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule , Werkraum 303, UG
Kursgebühr: 76,00 €, Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kurs Nr. 210-02

Goldschmiede

Workshop

Erfüllen Sie sich den Wunsch eines lang ersehnten Schmuckstückes. Sie bringen Ihre Idee mit, die Sie in Silber oder Gold verwirklichen können. Blech und Drähte, sowie das nötige Werkzeug wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Nach einer kurzen Einleitung steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite, während Sie Ihre Idee verwirklichen. Sägen, hämmern und löten sind gängige Arbeitsschritte und ob das Stück matt oder poliert wird, entscheiden Sie zum Schluß. Besondere Materialwünsche können Sie gerne mit der Kursleiterin vorab besprechen Tel.: 089/164900.
Die Nebenkosten von 9€ sind in der Kursgebühr enthalten, der Preis für die eigene Arbeit richtet sich nach Material und Gewicht.
1 Tag, 06.07.Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule , Werkraum 303, UG
Kursgebühr: 61,00 €, Kursleitung: Henriette Barthels, Goldschmiedemeisterin

Kurs Nr. 204-02

Individuelle Arbeiten an der Nähmaschine

Anfänger und Fortgeschrittene

Hier können Sie unter fachgerechter Anleitung einer gelernten Modedesignerin Ihre individuellen Kleidungsstücke und andere textile Unikate anfertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Ihnen werden in der Praxis die Grundbegriffe des Nähens vermittelt: Nähte und verschiedene Stiche, Verschlüsse (z.B. Reißverschluss einnähen), Schnittmuster handhaben und ändern, Tipps und Tricks, die das Nähen erleichtern.
Bitte mitbringen: Nähmaschine inkl. Anleitung, Nadeln/Stecknadeln, Garn, Stoffschere
Stoffe, ggf. Schnittmuster, Knöpfe, Reißverschlüsse usw. Bei Fragen bezüglich Stoffeinkauf usw. können Sie mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen. Die Kontaktdaten können Sie bei der Anmeldung erfragen.
4 Abende, 21.02.2024 - 20.03.Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule , Handarbeitsraum 308, UG
Kursgebühr Kleingruppe: 72,00 €, Kursleitung: Jana Kil, Staatlich anerkannte Modedesignerin

Beruf, Medien & Kommunikation

Fit im Umgang mit Laptop, Tablet und Smartphone

© shutterstock 1316079449

Kurs Nr. 703-03

Digital Café - Fit im digitalen Alltag

für die Generation 50plus

Die Reihe „Digital Café - Fit im digitalen Alltag“ bietet Ihnen Grundwissen und Hilfestellung für eine selbstbestimmte und kompetente Internetnutzung in vielen Alltagsbereichen.
Die modulare Seminarreihe klärt auf über Vor- und Nachteile, Sicherheit und Datenschutz:
Themenübersicht:
Freitag, 12.01.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Online Arzttermine vereinbaren
Mittwoch, 21.02.2024 von 15 bis 17 Uhr :
Routenwahl und Orientierung mit Google Maps.
Mittwoch, 06.03.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Erfolgreich recherchieren - Google vs. Chat GPT:
Mittwoch, 10.04.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Verreisen mit der Bahn - Deutschlandticket
Mittwoch, 29.05.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Einkaufen im Internet – Was ist sicher? Was ist Fake?
Mittwoch, 19.06.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Bezahlen im Internet – aber sicher!
7. Mittwoch, 10.07.2024 von 15 bis 17 Uhr:
Online aufs Amt in unserem Landkreis

Die Reihe wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.
Gebühr bei Buchung der gesamten Reihe: 24€
Gebühr für einzelne Termine: 6€
Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Kurs Nr. 703-04

Digital dabei
- Tablet und Smartphone sicher bedienen

für die Generation 50plus

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und möchten sich mit der Handhabung und den Funktionen vertraut zu machen? Sie möchten entdecken, was ihr Smartphone oder Tablet so alles kann und wie es zu einem nützlichen Begleiter in Ihrem Alltag werden kann? In diesem Kurs befassen wir uns sowohl mit den Grundlagen der Bedienung, als auch mit dem Surfen im Internet, sowie viele nützlichen Anwendungen. Durch praktische Übungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen lernen Sie, die Vielfalt der Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets sicher zu nutzen.
Inhalte:

1. Umgang mit dem Tablet:
Grundlagen der Handhabung und allgemeine Bedienung
Unterschiede zwischen SIM-Karte und WLAN
Fotos machen, speichern und verwalten

2. Surfen im Internet:
Nutzung des Browsers
Verständnis von Cookies und deren Bedeutung
Einführung in mobile Apps: Was ist eine App und wie werden sie genutzt?

3. Sicherheit im Internet:
Wichtige Aspekte des Virenschutzes
Nützliche Sicherheitsmechanismen für Smartphones und Tablets

4. Nutzung des Internets für verschiedene Zwecke:
Hobbies und Interessen verfolgen
Informationsbeschaffung und Nachrichten lesen
Routenplanung und Fahrpläne abrufen

Die Reihe wird gefördert durch den Bayerischen Volkshochschulverband
Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebessystem (Kein Apple)
3 Vormittage, 22.02.2024 - 21.03.2024
Donnerstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Seminarzentrum, Albert-Schweitzer-Str. 8, 86916 Kaufering, Raum 7, EG
Gebühr: 24€
Kursleitung: Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung für Internet und Datenschutz

Professionell auftreten

Kurs Nr. 35560 MN

Social Media für Selbstständige

Online Veranstaltung

Entdecken Sie die neuesten Trends und Entwicklungen im Bereich Social Media im Jahr 2024. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Social-Media-Plattformen wie Instagram, Facebook, Twitter und LinkedIn optimal nutzen und Ihr Publikum ansprechen können. Wir werden uns mit aktuellen Trends und Social-Media-Strategien beschäftigen. Wir werden auch auf wichtige Themen wie Datenschutz und Sicherheit eingehen, um Ihnen ein umfassendes Verständnis der Social-Media-Landschaft zu vermitteln. Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
1 Tag, 14.04.2024 Sonntag, 16:30 - 18:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 12,00 €,

Programmieren

Kurs Nr. 35520 MN

NEU!

Programmierung mit PHP

Online Veranstaltung

Die Sprache fürs Web: PHP steckt in weit verbreiteten Online-Systemen wie WordPress und Shopware. Mit der Beherrschung dieser Programmier-Sprache können Sie diese Systeme beliebig erweitern. PHP-Programmierer/-innen sind gesuchte Expert-/innen, die häufig im Home-Office arbeiten - und das mit sehr guten Gehaltsaussichten. Der Grundkurs führt in die Sprache ein und hilft Ihnen bei den ersten Schritten.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozent: Steve Krämer
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
4 Abende, 11.03.2024 - 15.04.2024 Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 72,00 €,

Kurs Nr. 35540 MN

NEU!

Programmieren mit Java für Anfänger/-inne

Online Veranstaltung

Entdecken Sie in diesem Kurs die faszinierende Welt der Programmierung. Lernen Sie von Grund auf, wie Sie mit Java programmieren. Sie lernen die Grundlagen der Programmierung, wie Variablen, Datentypen, Schleifen und Verzweigungen, sowie den Umgang mit Arrays, Listen und Dateien. Sie erwerben praktische Fähigkeiten, die Sie auf Ihre zukünftigen Projekte anwenden können.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
2 Nachmittage, 14.04.2024, 21.04.2024 Sonntag,
wöchentlich, 13:30 - 15:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 24,00 €,

Kurs Nr. 35600 MN

NEU!

Programmieren mit Python für Anfänger/-innen leicht gemacht

Online Veranstaltung

Python ist eine Programmiersprache welche oft für Datenanalyse, Spiele, KI, Webentwicklung und Automatisierung genutzt wird. Sie wurde mit dem Ziel größter Einfachheit und Übersichtlichkeit entworfen. Zum einen kommt die Sprache mit relativ wenigen Schlüsselwörtern aus. Zum anderen ist die Syntax (die Schreibweise für den Programmaufbau) reduziert und optimiert. Anhand einfacher Beispiele erlernen wir das Programmieren und verstehen das “warum” dahinter.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
2 Tage, 21.04.2024, 28.04.2024 Sonntag,
wöchentlich, 10:30 - 12:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 24,00 €,

Kurs Nr. 35660 MN

NEU!

HTML, CSS und JavaScript

Online Veranstaltung

Erweitere dein Webwissen. Lerne HTML, CSS und JavaScript kennen und erstelle deine eigene Website. Praktische Übungen, einfache Erklärungen und wertvolle Tipps inklusive!
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
2 Nachmittage, 09.06.2024, 16.06.2024 Sonntag,
wöchentlich, 13:30 - 15:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 24,00 €,

Persönliche Organisation

Kurs Nr. 23010 MN

NEU!

Bewerben - Aber wie?

Online Veranstaltung

Ist Ihr Wissen zu den “optimalen Bewerbungsunterlagen” auf dem neuesten Stand? Fällt Ihre Bewerbung im Unternehmen positiv auf? Wenn Sie sicher sein möchten, dass Ihre Unterlagen den bestmöglichen Eindruck hinterlassen, dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie! Sie erhalten praxiserprobte Tipps zu den formalen und inhaltlichen Anforderungen von Anschreiben, Lebenslauf, Bewerbungsfoto und Zeugnissen sowie zu Online- und E-Mail-Bewerbung. Anmeldeschluss ist der 12. Januar 2024. Diese Online-Veranstaltung findet über die Plattform “Zoom” statt. Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt. Dozentin: Carolin Faulhaber M.A., Bildungsberaterin
Die Veranstaltung ist gebührenfrei, eine Anmeldung aber erforderlich!
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
1 Vormittag, 23.01.2024 Dienstag, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurs Nr. 35700 MN

NEU!

Homeoffice richtig routinieren

Online Veranstaltung

Arbeiten im Homeoffice erfordert effektive Selbstorganisation und klare Routinen, um maximale Produktivität zu gewährleisten. In diesem Kurs besprechen wir, wie Sie eine geeignete Arbeitsumgebung herstellen, den Tag strukturieren, Ablenkungen minimieren sowie effektive Zeitmanagement-Techniken anwenden und die richtige Work-Life-Balance finden. Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Homeoffice haben oder gerade erst beginnen, dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Routine zu optimieren und Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
1 Tag, 16.06.2024 Sonntag, 10:30 - 12:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 12,00 €

Kurs Nr. 35580 MN

Künstliche Intelligenz - KI im Jahr 2024

Online Veranstaltung

Entdecke die Welt der Künstlichen Intelligenz. Lerne die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von KI kennen. Wir werden uns mit realen Anwendungsbeispielen beschäftigen. Finde heraus, was KI für dich persönlich bedeuten kann und entdecke die Zukunftstechnologie!
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
1 Tag, 21.04.2024 Sonntag, 16:30 - 18:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 12,00 €

Gestaltung

Kurs Nr. 35610 MN

Grundlagen zum Grafikdesign mit Affinity

Online Veranstaltung

Anschauliche Praxisaufgaben und Beispiele für: Bildbearbeitung leicht gemacht, Logoerstellung, Flyer-Erstellung. Lerne Affinity zu bedienen, um eigene Grafiken zu erstellen, Bilder zu bearbeiten und vieles mehr. Erklärung der einzelnen Werkzeuge. Das erlernte Wissen lässt sich auf andere Grafikprogramme übertragen.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
2 Nachmittage, 28.04.2024, 05.05.2024 Sonntag, wöchentlich, 13:30 - 15:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 24,00 €

Kurs Nr. 35620 MN

3D Grafikprogramm Blender

NEU!

Online Veranstaltung

Blender ist ein kostenloses Programm für 2D-Design, 3D-Design, Video Editing und vieles mehr. Erlernen Sie die Grundlagen für 3D-Design, Materialen, Animation. Lernen Sie die Benutzeroberfläche verstehen und erfahren Sie einige Tipps und Tricks, sowie eine kleine Einführung in die wichtigsten Shortcuts.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
2 Tage, 28.04.2024, 05.05.2024 Sonntag, wöchentlich, 16:30 - 18:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 24,00 €

Kurs Nr. 35680 MN

Flyer Design Hintergrundwissen - Geheimnisse der richtigen Wirkung

NEU!

Online Veranstaltung

Sie möchten Ihre Flyer in effektive Werbemittel verwandeln? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das essenzielle Know-how, um Flyer zu gestalten und Ihre Botschaft erfolgreich zu vermitteln. Begonnen bei der Auswahl des richtigen Farbschemas bis zur Anordnung von Text und Bildern, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Entdecken Sie kreative und bewährte Techniken, die auch Expert/-innen für Flyer-Design verwenden und heben Sie sich von der Konkurrenz ab. Egal, ob Sie Anfänger/-in oder bereits erfahren im Grafikdesign sind, dieser Kurs bietet Ihnen das Wissen, um beeindruckende Flyer zu erstellen.
Die Zugangsdaten für diese Veranstaltung werden vor Kursbeginn per E-Mail verschickt.
Dozentin: Bianca Glaser, Fachdozentin EDV
In Kooperation mit Volkshochschulen im Landkreis Unterallgäu e.V.
1 Tag, 09.06.2024 Sonntag, 16:30 - 18:30 Uhr
Online mit zoom
Gebühr: 12,00 €

Hinweis:
Viele weiteren Online Veranstaltungen zu beruflichen Kompetenzen finden Sie auf unserer Website unter **vwww.vhs-kaufering.de**

Junge vhs

Eltern - Kind - Veranstaltungen

Kurs Nr. 300-01z

PEKiP

Geburtsmonat Januar, Februar, März 2023

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, Ihrem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Ihnen Zeit zum Austausch mir anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben.
In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.
Bei der Anmeldung bitte Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben!
Bitte mitbringen: großes Handtuch.
6 Vormittage, 11.01.2024 - 29.02.2024
Donnerstag, 09:15 - 10:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr für Elternteil und Kind: 69,00 €,
Kursleitung: Nicole Mitscherling

Kurs Nr. 300-02z

PEKiP

Geburtsmonat Mai, Juni, Juli 2023

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, Ihrem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Ihnen Zeit zum Austausch mir anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben.
In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.
Bei der Anmeldung bitte Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben!
Bitte mitbringen: großes Handtuch.
9 Tage, 11.01.2024 - 21.03.2024
Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr für Elternteil und Kind: 103,50 €,
Kursleitung: Nicole Mitscherling

Kurs Nr. 800-02

Spielend Russisch lernen

NEU!

Für Kinder von 2 bis 5 Jahren mit Erziehenden

Wir spielen gemeinsam verschiedene Spiele und fördern dabei die Sprachkenntnisse in Russisch.
10 Nachmittage, 15.01.2024 - 08.04.2024
Montag, 17:00 - 17:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Gebühr pro Kind und pro Erwachsene: 35€,
Kursleitung: Natalia Roll

Kurs Nr. 200-04

Musikgarten - Phase II: „Der musikalische Jahreskreis“

für Kinder im Alter von 3-4,5 Jahren (Alter bei Kursbeginn) und ihre (Groß-)Eltern

Wir singen und musizieren wieder gemeinsam, bewegen uns und lauschen spannenden Klängen.
Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres immer bewusster wahr. Unsere Musikgarten-Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom Schoß der (Groß-)Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Eine vorherige Teilnahme an Musikgarten – Phase I ist nicht erforderlich.
Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden. Ab einem Alter von 2 Jahren bei Kursbeginn erhalten sie einen eigenen Kursplatz zum regulären Preis. Jüngere Kinder dürfen kostenlos und ohne aktive Einbindung in die Kursinhalte mitgebracht werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes/der Kinder an.
10 Nachmittage, 22.02.2024 - 16.05.2024,
Donnerstag, 14:45 - 15:30 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr Elternteil und Kind: 57,50 €, Kursleitung: Sina Misch

Kurs Nr. 200-03

Musikgarten - Phase I: „Wir machen Musik“

für Kinder ab ca. 2 Jahren (Alter bei Kursbeginn) mit ihren (Groß-)Eltern

Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Höreindrücke erfahren Ihre (Enkel-)Kinder zusammen mit Ihnen, wie viel Freude Musik machen kann. Eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Sprechversen und Tänzen sorgt für Abwechslung, Kreisspiele vermitteln Gruppenerfahrung und Gemeinschaftsgefühl. Einfache Instrumente führen in die Welt der Klänge ein. Thematisch gehen wir auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder in diesem Alter ein. Hier erlebt Ihr (Enkel-)Kind Sie beim Musizieren, findet Gelegenheit zur Nachahmung und viel Freiraum für eigene Gestaltungsideen.
Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden. Jüngere Kinder dürfen kostenlos und ohne aktive Einbindung in die Kursinhalte mitgebracht werden.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Name und Geburtsdatum des Kindes/der Kinder an.
10 Nachmittage, 22.02.2024 - 16.05.2024,
Donnerstag, 15:45 - 16:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr Elternteil und Kind: 38,30 €
Kursleitung: Sina Misch

Unser Tipp:
Unsere vielen Vorträge rund um die Themen Pädagogik und Erziehung finden Sie auf unserer Website unter **vwww.vhs-kaufering.de**

Kurs Nr. 300-03

NEU!

PEKiP

Geburtsmonat November, u. Dezember 2023

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKiP heißt: die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, Ihrem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Ihnen Zeit zum Austausch mir anderen Eltern und der Gruppenleiterin zu geben.
In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.
Bei der Anmeldung bitte Namen des Kindes und das Geburtsdatum angeben! Bitte mitbringen: großes Handtuch.
14 Vormittage, 07.03.2024 - 11.07.2024, Donnerstag, 09:15 - 10:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr für Elternteil und Kind: 161,00 €,
Kursleitung: Nicole Mitscherling

Kurs Nr. 104-04

#Krautschau: Werde Rebellen Botaniker!

Entdecke die verborgenen Schätze zwischen Mauerritzen und Pflasterfugen

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Wildpflanzen in unserem Wohnort.
Mit Hilfe der App auf unserem Handy oder eines Pflanzen-Bestimmungsbuches bestimmen wir die Pflanzenart und schreiben den Namen mit Kreide auf den Boden.
Mit diesem Straßengraffiti werden dann auch andere Menschen auf die wilde Schönheit am Straßenrand aufmerksam – zumindest bis zum nächsten Regen.
#Krautschau Ist eine Mitmachaktion des Bund Naturschutzes Bayern e.V. mit dem Ziel, das Bewusstsein für Wildpflanzen im urbanen Raum zu stärken, oder erst zu wecken.
Denn Wildpflanzen sind die Rebellen der urbanen Flora. Und sie sind wichtig für das Ökosystem in unseren Wohnorten.
Eine Veranstaltung für die ganze Familie.
Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten
Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Kreide, Pflanzenbestimmungsbuch und/oder Handy mit App „Flora incognita“
1 Nachmittag, 22.05.2024
Mittwoch, 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Geschäftsstelle der vhs, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Kursleitung: Claudia Lorenzer, gepr. Gartenpflegerin, 2. Vorsitzende Gartenfreunde Igling

Ferienkurse

Kurs Nr. 800-05

Schach für Kids

ab 6 bis 14 Jahre

Anfänger können hier das königliche Spiel erlernen, Fortgeschrittene werden in taktische Kniffe und Tricks eingeweiht, mit denen sie ihren Gegnern (vielleicht Papa oder Mama?) keine Chance mehr lassen. Anfangs werden wir eine Stunde üben, danach spielen und, wenn ihr wollt, als krönenden Abschluss ein Mehrkampf-Turnier (nicht nur Schach) austragen. Gerne können sich auch Kids mit Vorkenntnissen anmelden!
4 Vormittage, 02.04.2024 - 05.04.2024
Dienstag, 02.04.2024, 09:30 - 12:00 Uhr,
Mittwoch, 03.04.2024, 09:30 - 12:00 Uhr,
Donnerstag, 04.04.2024, 09:30 - 12:00 Uhr,
Freitag, 05.04.2024, 09:30 - 12:00 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr: 60,00 €, Kursleitung: Dr. Christoph Schöner, FIDE Lizenz und Schulschachpatent

Kreativität und Gestaltung

© Sigmund auf Unsplash

Kurs Nr. 800-08

Mal- und Kreativwerkstatt

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Wir formen, bauen und modellieren mit verschiedenen Materialien, lernen spannende Techniken kennen. Wir gestalten Oberfächen, malen, mischen und lassen unsere eigenen Kunstwerke entstehen. Die Freude an der künstlerischen Arbeit, die Verwirklichung der eigenen Idee und die Fantasie stehen im Vordergrund. Die Themen variieren jahreszeitlich und werden auch durch die neu entstandene Gruppe bestimmt. „in jedem von uns steckt ein Künstler“, begeben wir uns gemeinsam auf die Suche! Die Materialkosten von 20€ sind in der Kursgebühr enthalten.
Der Kurs startet im Werkraum der Grundschule!
8 Nachmittage, 27.02.2024 - 30.04.2024
Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Werkraum 203, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering
Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €,
Kursleitung: Sabine Spieler

Kurs Nr. 800-09

Mal- und Kreativwerkstatt

für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

Siehe Beschreibung Kurs 800-08
8 Nachmittage, 28.02.2024 - 08.05.2024
Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr
Werkraum 203, Lechfeldstr. 40, 86916 Kaufering
Kursgebühr inkl. Materialkosten: 103,00 €,
Kursleitung: Sabine Spieler

Kurs Nr. 800-16

NEU!

Nähkurs für Jungen und Mädchen ab ca. 8 Jahren

Wir nähen ein schönes Stifte-Rollmäppchen

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann schneiden wir die Teile aus Baumwolle aus, stecken die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Dann kommen die Stifte hinein und fertig ist Dein schönes Rollmäppchen. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 3 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern (falls vorhanden)
Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 10€ erhoben.
1 Tag, 20.04.2024
Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23,
86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr inkl. Materialkosten: 28,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber

Kurs Nr. 800-17

NEU!

Nähkurs für Kinder ab ca. 10 Jahren mit ein wenig Näherfahrung

Wir nähen eine Krims-Krams-Tasche

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und ein Zierband Deiner Wahl miteingenäht. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 3 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stoffklammern oder Stecknadeln (falls vorhanden), Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 12€ erhoben.
1 Nachmittag, 13.02.2024
Dienstag, 14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Geschäftsstelle der vhs,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr inkl. Materialkosten: 30,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber

Kurs Nr. 800-17

NEU!

Nähkurs für Jungen und Mädchen ab ca. 8 Jahren mit ein wenig Näherfahrung

Wir nähen einen tollen Leseknochen

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Baumwollstoff und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann schneiden wir die Teile aus Baumwolle aus, stecken die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Dann wird der Leseknochen mit Füllwatte ausgestopft und fertig ist Dein toller Leseknochen. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 3 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern (falls vorhanden).
Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 13 € erhoben.
1 Tag, 22.06.2024
Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr
Seminarzentrum, Donnersbergstr. 23,
86916 Kaufering, Seminarraum, EG
Gebühr inkl. Materialkosten: 31,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber

Kurs Nr. 800-18

NEU!

Nähkurs für Kinder ab ca. 10 Jahren mit ein wenig Näherfahrung

Wir nähen eine coole Gürteltasche aus Softshell

Du erhältst eine kurze Einweisung in die Verarbeitung von Softshell und in das Arbeiten mit der Nähmaschine. Dann stecken wir die Stoffteile zusammen und nähen alles mit der Nähmaschine. Hierbei werden auch ein Reißverschluss und die Gurtbänder miteingenäht. Du bekommst natürlich jederzeit Unterstützung.
Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, es sind 3 Leihgeräte da, die gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden können), Stoffschere, Stoffklammern (falls vorhanden), Material zur Auswahl wird zur Verfügung gestellt, hierfür wird ein Unkostenbeitrag von 13€ erhoben.
1 Nachmittag, 15.02.2024
Donnerstag, 14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Geschäftsstelle der vhs,
Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering
Gebühr inkl. Materialkosten: 31,00 €, Kursleitung: Stefanie Wimber

Für junge Köche

© shutterstock 145876982

Kurs Nr. 800-13

Wir backen mit dem Osterhasen

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND
Ostern naht, das Osterfest ist nicht mehr weit! Wir werden in kleinen Gruppen einen süßen Hefeteig herstellen und
Osterhasen und Osternester backen. Das Gebackene wird dann nach Herzenslust österlich verziert. Ein süßer und pikanter Brotaufstrich gehören natürlich auch dazu. Diese leckeren Backwaren dürft ihr mit nach Hause nehmen. Für unsere Gerichte verwenden wir regionale und saisonale Lebensmittel,
wenn möglich direkt vom LANDSBERGER LAND.
Bitte mitbringen: Getränk, kleine Vorratsdose, Kochschürze wird gestellt.
1 Tag, 16.03.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Schulküche in der Mittelschule, UG, Zugang über Franz-Senn-Weg, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €, Kursleitung: Barbara Schreiber, Kursleitung: Sonja Schmidt

Kurs Nr. 800-14

Hurra, der Sommer ist da!

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

in Kooperation mit der Solidargemeinschaft LANDSBERGER LAND
Endlich haben wir Sommer, der uns reichlich frische Beeren und Gemüse schenkt. Wir werden in kleinen
Gruppen einen Erdbeerdrink zubereiten. Dazu lassen wir uns köstliche Zucchinipuffer mit einem Kräuterdip
schmecken. Ein bunter Sommersalat mit einem raffinierten Dressing darf natürlich auch nicht fehlen. Das ganze runden wir mit einer Himbeerquarkcreme ab. Wenn du Lust hast, diese leckeren Gerichte selbst und mit anderen zuzubereiten, bist du bei uns genau richtig.
Die Lebensmittelkosten von 4€ sind in der Kursgebühr enthalten.Die Zutaten kommen, wenn möglich von LANDSBERGER LAND.
Bitte mitbringen: Getränk und kl. Vorratsdosen für Kostproben, Kochschürze wird gestellt.
1 Tag, 29.06.2024
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Schulküche in der Mittelschule, UG, Zugang über Franz-Senn-Weg, Gebühr inkl. Lebensmitteln: 22,00 €, Kursleitung: Barbara Schreiber, Kursleitung: Sonja Schmidt

Bewegung und Körpererfahrung

Kurs Nr. 800-01

Erlebnis Tanz

ein Kurs für Tanzbegeisterte von 5-6 Jahren (Alter bei Kursbeginn)

Spielerisch und zugewandt entdecken wir in abwechslungsreichen Aufgaben mit dem ganzen Körper und wachen Sinnen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten im – und durch den – Raum. Mit zunehmender Bewusstheit für unsere Bewegungen probieren wir gemeinsam aus, beobachten und unterstützen uns, treffen Entscheidungen mal jede(r) für sich, mal als Gruppe und mal in kleinen Teams, und gestalten immer wieder mit viel Freude unsere eigenen Tänze. Dabei erforschen wir ganz nebenbei wichtige tanztechnische Grundlagen und universelle tänzerische und musikalische Prinzipien und erspüren – und erweitern – mit viel Spaß unsere körperlichen, künstlerischen und lebenskünstlerischen Möglichkeiten.
10 Nachmittage, 22.02.2024 - 16.05.2024
Donnerstag, 16:30 - 17:15 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Sina Misch, Tanzpädagogin für Kinder

Kurs Nr. 800-11

Kinderyoga

für Grundschulkinder 7-11 Jahre

Taucht ein in Welt der Hunde, Tiger und Kobras u.v.m
Mit viel Phantasie begeben wir uns auf den Yogapfad und lernen spielerisch erste Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Meditation kennen. So lernt ihr euren Körper zu spüren, eure Konzentration zu fördern und gleichzeitig zu entspannen und den Alltagsstress hinter euch zu lassen.
10 Nachmittage, 01.03.2024 - 17.05.2024
Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 45,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Kurs Nr. 800-12

Teens Yoga

für Kinder ab ca.12 Jahre

Taucht ein in die Welt des Yoga. Lernt Asanas (Körperstellungen) und ihre positive Wirkung auf euch kennen. Spürt einerseits die Stärke eures Körpers und kommt andererseits durch entspannende Yogahaltungen zur Ruhe. Durch Atemübungen und Meditationen lernt ihr zusätzliche Methoden abzuschalten kennen und den Alltagsstress hinter euch zu lassen.
10 Nachmittage, 01.03.2024 - 17.05.2024
Freitag, 15:45 - 16:45 Uhr
Gymnastikraum, EG, Donnersbergstr. 23, 86916 Kaufering
Kursgebühr: 60,00 €, Kursleitung: Ines Ullmann, AYI Inspired Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin Prä- und Postnatal Yogalehrerin

Weitere Veranstaltunsorte

Kursplanung, Anmeldung und Abwicklung der Veranstaltungen erfolgen über die Geschäftsstelle der vhs Kaufering, Albert-Schweitzer-Str. 4a, 86916 Kaufering Tel.: 08191/664220

Öffnungszeiten:
Mo bis Do 09.00 bis 12.30 Uhr
Mo 15.00 bis 18.00 Uhr
Do 15.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsorte in Geltendorf und Umgebung:
- Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, Am Graben 12
- Bürgerhaus, Am Graben 14, Geltendorf

Kursanmeldung:
Wählen Sie den Weg, der für Sie am bequemsten ist.
- Im Internet über www.vhs-kaufering.de
- telefonisch unter 08191/664220
- per E-Mail an vhs@kaufering.de
- persönlich in der Geschäftsstelle in Kaufering.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs-Kaufering auf Seite 90.

Geltendorf

Französisch

Kurs Nr. 408g-07

Französisch B1

Réactualisez vos connaissances de la langue française!
Sie lernen Sprachhemmungen zu überwinden und Ihr Sprachfertigkeit zu verbessern. Das Arbeitstempo bestimmen Sie mit, damit der Spaß an der Sprache und am Lernen erhalten bleibt. Grammatik und Redewendungen werden wiederholt, Wortschatz aufgebaut, Alltagssituationen geübt.
Material: frei ausgewählte Texte und Dokumente aus Écoute und Revue de la Presse, Chansons und Fotos.
Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant. Jedoch werden Materialen in der VHS-cloud von der Dozentin gestellt. Sie dienen als Support vom Kurs und können beliebig von den Kursteilnehmenden benutzt werden.
15 Vormittage, 27.02.2024 - 02.07.2024
Dienstag, 10:30 - 11:45 Uhr
Sitzungssaal Rathaus, Schulstrasse 13, 82269 Geltendorf
Gebühr ab 5 TN: 112,50 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Kurs Nr. 408g-08

Französisch B2

Entraînement à la conversation
Nous parlerons de thèmes actuels, mais aussi de gastronomie, d'Art, de civilisation, de tourisme, d'histoire, de tout ce qui se passe chez nos voisins français. Révision de grammaire, d'expressions idiomatiques et élargissement de vocabulaire.
Choix de textes et de documents de la Revue de la Presse et d'Écoute.
Ce cours est un cours en présentiel ; les documents, les photos, la grammaire et les exercices sont accessibles aux participants dans le cloud de la VHS et peuvent être utilisés librement.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07.2024
Dienstag, 19:30 - 20:50 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Gebühr ab 5 TN: 120,00 €, Kursleitung: Chantal Trepte, Muttersprachlerin

Fitness & Gesundheit

Kurs Nr. 301g-15

Yoga - Körper, Geist und Seele im Einklang

Der Körper ist unser Instrument, das uns ein Leben lang begleitet. Wie und was wir auf diesem Instrument spielen und wie wir es pflegen, liegt in unserer Eigenverantwortung. Yoga hilft dir, deinen Körper mit den verschiedensten Übungen (Asanas) fit zuhalten und fördert deine Beweglichkeit. Der Geist ist der, der das Instrument spielt. Ist er ruhig und präsent, spielt es sich einfacher. Ist der Geist klar, bist du es auch. Die Klarheit erlangst du durch Meditation und das Schulen des Bewusstseins. Dies fördert auch deine Konzentration.
Die Stunden sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es gibt keine Altersbegrenzungen.
Bitte mitbringen: eigene rutschfeste Matte, eigene Kleingeräte falls benötigt, eigene Decke und Getränk.
15 Vormittage, 27.02.2024 - 02.07.2024
Dienstag, 09:15 - 10:45 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 135,00 €, Kursleitung: Gabriela Gheghes

Kurs Nr. 301g-16

Yoga – im Fluss des Lebens sein

Es muss nicht gleich der Lotussitz oder der Kopfstand sein. Auch die schlichten Übungen im Yoga können sehr wirkungsvoll sein. Sie lernen die Grundlagen des Hatha-Yoga. Wir üben Körperstellungen (Asanas), Atem- und Entspannungstechniken im Einklang mit dem persönlichen Atemrhytmus.
Bitte mitbringen: Yoga/Sportmatte und eine dicke Wolldecke und Kissen.
13 Abende, 11.03.2024 - 01.07.2024
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 117,00 €, Kursleitung: Gabi Heigl, BTV-Yoga Instructor

Kurs Nr. 301g-17

Mit Yoga bewusster leben

Yoga als jahrtausend alte Wissenschaft hat eine umfassende Wirkung auf unser Wohlbefinden. Durch sanfte und achtsame Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lockern wir die Muskulatur, Verspannungen können sich lösen. Atemübungen und meditative Reisen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, so dass wir den Anforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit und Freude begegnen können.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, evtl. Decke.
11 Abende, 20.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 99,00 €, Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 301g-18

Mit Yoga bewusster leben

Beschreibung siehe Kurs 301g-17.
11 Abende, 20.02.2024 - 14.05.2024
Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 99,00 €,
Kursleitung: Manuela Herrmann, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Kurs Nr. 302g-26

Hula Hoop-Workshop
Anfänger und Fortgeschrittene

Entdecken Sie das wahre Potenzial dieses vielseitigen Trainingsgeräts! Es geht weit über das einfache Kreisen um die Hüfte hinaus. Der Hula-Hoop ist ein wahres Allroundtalent: Er stärkt den Beckenboden in jedem Alter, verbessert Ausdauer und Balance, kräftigt Beine, Po, Rücken und Bauchmuskeln und fördert die gesamte Körperhaltung und Wahrnehmung.
In unserem Kurs werden wir ein intensives Intervalltraining durchführen, bei dem wir den Hula-Hoop einsetzen, um den gesamten Körper zu trainieren. Sie werden Ihre Huller-Fähigkeiten verbessern und gleichzeitig an Kraft und Ausdauer gewinnen.
Bitte mitbringen: einen eigenen Reifen, feste Schuhe und Getränk
3 Nachmittage, 09.04.2024 - 23.04.2024
Dienstag, wöchentlich, 17:00 - 18:00 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 18,00 €,
Kursleitung: Andrea Deuringer, Übungsleiterin

Kurs Nr. 302g-39

ZUMBA® Fitness

Feiern Sie sich Fit!
Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene „abgeholt“. In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.
Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
15 Abende, 26.02.2024 - 01.07.2024
Montag, 18:15 - 19:15 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 90,00 €,
Kursleitung: Tom Hoffmeyer, ZUMBA® Instructor

Kurs Nr. 302g-40

ZUMBA® Fitness

Feiern Sie sich Fit!
Sie brauchen keine Aerobic- oder Tanzerfahrung. In diesem Zumba-Kurs werden Einsteiger wie Zumbaerfahrene „abgeholt“. In nur wenigen Stunden werden Sie merken, wie sich das Zumba-Fieber in Ihnen ausbreitet und Ihr Körper sich intuitiv zu den kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats bewegt. Ehe Sie sich versehen, steigern Sie Ihre Kondition und Ihre Energie. Pure Partystimmung inklusive.
Bitte mitbringen: gute Laune, Aerobic-Schuhe und ausreichend zu Trinken.
15 Abende, 28.02.2024 - 10.07.2024
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Multifunktionsraum im Kinderhaus Blumenwiese, EG, Am Graben 12, 82269 Geltendorf
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Bianca Weinlich

Kurs Nr. 302g-41

Rückenfit am Vormittag

Ziel dieser Stunde ist eine starker und bewegter Rücken mit einer gesunden Wirbelsäule. Mit fließenden harmonischen Bewegungen aus dem PowerVit Programm trainieren wir zielgerichtet und effektiv nicht nur die oberflächliche, sondern auch die tiefliegende Muskulatur für Bauch und Rücken, sowie Haltungsaufbau, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.
Bitte mitbringen: Gute Laune, ABS-Socken, Gymnastikmatte, Getränk, Theraband, Handtuch und falls nötig Lagerungsmaterial.
15 Vormittage, 21.02.2024 - 17.07.2024
Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Petra Thieme

Kultur

Kurs Nr. 201g-01

Literaturkreis

Ein kleiner Kreis von netten Leuten, die Spaß daran haben, Bücher zu lesen und zwanglos mit Anderen Eindrücke und Gedanken darüber auszutauschen, sucht gleichgesinnte „Bücherwürmer“!
In diesem Semester beschäftigen wir uns mit Literatur aus dem Nahen Osten. Bitte lesen Sie für den ersten Abend: „Löwen wecken“ von Ayelet Gundar-Goshen.
Termine: 7.3., 11.4., 2.5., 13.6., 11.7.2024
5 Abende, 07.03.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 19:30 - 21:15 Uhr
Grund- u. Teilhauptschule, Schulstrasse 16, 82269 Geltendorf, Zeichensaal, OG
Kursgebühr: 52,50 €, Kursleitung: Dr. Ingrid Suhr-Täger

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kurs Nr. 800g-06

Taekwon-Do für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
ab 6 Jahren

Inhalt siehe Taekwon-Do Beschreibung.
15 Nachmittage, 22.02.2024 - 11.07.2024
Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr
Bürgerhaus, Am Graben 14, 82269 Geltendorf, Saal, EG
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Ellen Bajog, 4. DAN

© shutterstock 1256538748

Egling

Kurs Nr. 301e-23

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Jeder Tag bringt eine neue Herausforderung. Durch Yoga, Entspannung, richtiger Atmung und innerer Ruhe sowie durch Meditation können Sie diese besser meistern.
Bitte mitbringen: eine Decke, Matte und Sportkleidung.
8 Abende, 28.02.2024 - 08.05.2024
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar
Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Kurs Nr. 301e-24

Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs 301e-23.
8 Abende, 28.02.2024 - 08.05.2024
Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr
Kindergarten, Austr. 13, 86492 Egling a.d.Paar
Kursgebühr: 48,00 €, Kursleitung: Marianne Greif, Yogalehrerin

Kurs Nr. 409h-16

Italienisch Konversation

A2

Sie haben A1 Niveau in Italienisch erreicht? Kommem Sie zum Kurs! Wir wiederholen anhand einer einfachen Lektüre Ihre A1 Kenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.
15 Abende, 06.03.2024 - 17.07.2024
Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr
Haus der Begegnung, Poststraße, 86857 Hurlach
Gebühr ab 5 TN: 135,00 €, Kursleitung: Ursula Siebel, Diplom-Übersetzerin, Fremdsprachendozentin

Hurlach

Kurs Nr. 302h-38

Wirbelsäulengymnastik - Rücken-fit

Sie möchten Ihren Rücken stärken, den Körper in Balance bringen und Ihre Beweglichkeit fördern? Diese gelenkschonende Gymnastik stabilisiert Ihren Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Fitness im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und für ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen und Getränk.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07.2024
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

Kurs Nr. 302h-37

Pilates, Faszien und mehr

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für Alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen, Faszienrolle und Getränk.
15 Abende, 27.02.2024 - 02.07.2024
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Kulturhalle, 86857 Hurlach, Gymnastikraum
Kursgebühr: 90,00 €, Kursleitung: Silvia Rieß

© shutterstock 760362370

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB entweder die weibliche oder die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für alle übrigen Beteiligten und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Angemeldete Personen sind an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Die Kursleiterin, der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (3) und (4) nicht berührt.
(6) Die Vertragssprache ist deutsch.
(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die angemeldete Person Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie in ihrem Browserfenster auf den Button „zurücksetzen“ klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den angemeldete Personen gesondert per E-Mail anfordern können. Die angemeldete Person hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartner*in und Teilnehmer*in

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der angemeldeten Person (Vertragspartnerin, Vertragspartner) begründet. Die angemeldete Person kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Für die Teilnehmer*innen gelten sämtliche die Vertragspartner*innen betreffenden Regelungen sinngemäß.
(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen (z.B. Alter oder Vorkenntnisse).
(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten (z.B. Vortragskarte) auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus vom Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
(3) Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann nach Absprache mit der vhs eine Probestunde belegt werden (gilt nicht für PEKIP-Kurse und andere Kurse, bei denen dies ausdrücklich vermerkt ist). Die Belegung einer Probestunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Die Vertragspartner*in muss bei der Anmeldung angeben, dass sie eine Probestunde buchen möchte. Wenn sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheidet, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmeldet, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmeldet, berechnet die vhs 6,00 EUR für die Probestunde. An- und Abmeldungen können nur über die vhs-Geschäftsstelle erfolgen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin oder einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin, eines Kursleiters angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartner*in hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin, den angekündigten Kursleiter.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Es sei denn, die Veranstaltungstermine sind in der Programmausschreibung ausdrücklich angegeben.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird die für den Kurs festgesetzte Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die angemeldeten Teilnehmenden werden von der vhs verständigt. Kosten entstehen hierdurch nicht.
(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner*in ohne Wert ist.
(3) Die vhs wird die Vertragspartner*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 14 Werktagen erstatten.
(4) Nimmt ein Teilnehmer nicht am Lastschriftverfahren teil und erteilt der vhs kein SEPA-Mandat, wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss fällig.
(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt und Kündigung („Abmeldung“) durch die Teilnehmerin

(1) Die Teilnehmerin kann bis 12 Werktage vor Kursbeginn kostenlos vom Vertrag zurücktreten. Der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit.
(2) Die Teilnehmerin kann bis 6 Werktage vor Kursbeginn (der erste Kurstag zählt hierbei nicht mit) vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von 5,00 EUR fällig.
(3) Die Teilnehmerin ist damit einverstanden, dass bei Prüfungen, Kursen mit vorgezogenem Anmeldeschluss, bei Veranstaltungen mit einem externen Veranstalter sowie bei allen Kursen, bei denen dies im Ankündigungstext vermerkt ist, gesonderte Rücktrittsbedingungen gelten.
(4) Sind der vhs durch die Anmeldung bereits Auslagen entstanden (z. B. Materialgeld, Lebensmittelgeld bei Kochkursen, bestellte Tickets u.a.) werden diese zur Zahlung fällig. Der Teilnehmerin bleibt der Nachweis vorbehalten, dass der Volkshochschule kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
(5) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Teilnehmerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen

Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Teilnehmerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen. Die Gebühren für die bereits erbrachten Teilleistungen werden jedoch zur Zahlung fällig.
(6) Die Teilnehmerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt (die Gebühr) nach den bereits durchgeführten Unterrichtseinheiten berechnet. Das gilt dann nicht, wenn der Besuch der bisherigen Unterrichtseinheiten für die Teilnehmerin wertlos ist.
(7) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(8) Macht die Teilnehmerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
(9) Kann die Teilnehmerin aus gesundheitlichen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, stellt die vhs nach Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung eine Gutschrift über die anteiligen Kursgebühren aus. Für die Berechnung der anteiligen Gebühr ist das Eingangsdatum der Bescheinigung bei der vhs maßgeblich. Alle Unterrichtseinheiten vor Eingang der ärztlichen Bescheinigung bei der vhs können bei der Gutschrift nicht berücksichtigt werden. Eine Rückerstattung der Gebühr ist nicht möglich. Die Gutschrift ist drei Jahre gültig, nicht übertragbar und wird mit der nächsten Kursbuchung verrechnet.
(10) Abmeldungen können nur über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen. Die Kursleitenden sind zur Annahme von Abmeldungen nicht berechtigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung

8. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen
(1) Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.
(2) Die nach Ziff. 8 (1) zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.
(3) Teilnehmende von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.
(4) Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der [vhs] liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der [vhs] nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von [vhs] erbrachten Leistungen.

9. Schadenersatzansprüche
(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen
(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner*in kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegungsgesetz
Die Europäische Kommission stellt eine Internetplattform zur Online-Streitbeilegung bereit, welche unter http://ec.europa.eu/consumers/odr/ zu finden ist. Die vhs ist zu einer Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle nicht verpflichtet und nicht bereit.

Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

(1) Verbrauchern steht ein Widerrufsrecht nach folgender Maßgabe zu, wobei Verbraucher jede natürliche Person ist, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können: Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie Ihrer Volkshochschule (vhs der Stadt Landsberg, Katharinenstraße 1, 86899 Landsberg, Telefax 08191 128-315, E-Mail vhs@landsberg.de oder vhs des Marktes Kaufering, Albert-Schweitzer-Straße 4a, 86916 Kaufering, Telefax 08191 66 42 21, E-Mail vhs@kaufering.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das auf der Webseite der vhs hinterlegte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.
(2) Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.
(3) Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufrechts Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Verträgen zur Erbringung von Dienstleistungen in den Bereichen Beherbergung zu anderen Zwecken als zu Wohnzwecken, Beförderung von Waren, Kraftfahrzeugvermietung, Lieferung von Speisen und Getränken sowie zur Erbringung weiterer Dienstleistungen im Zusammenhang mit Freizeitbetätigungen, wenn der Vertrag für die Erbringung einen spezifischen Termin oder Zeitraum vorsieht. Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn wir die Dienstleistung vollständig erbracht haben und wir mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen haben, nachdem Sie dazu Ihre ausdrückliche Zustimmung gegeben haben und gleichzeitig Ihre Kenntnis davon bestätigt haben, dass Sie Ihr Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch uns verlieren.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Stadt Landsberg am Lech (nachfolgend „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter
Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridgeoder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.
Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

5. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Für die vhs Landsberg:

Stadt Landsberg am Lech
Datenschutzbeauftragte
Katharinenstraße 1
86899 Landsberg am Lech
Telefon: 08191/128-265
E-Mail: datenschutzbeauftragte@landsberg.de

Für die vhs Kaufering:

actago GmbH
Maximilian Nuss
Straubinger Straße 7
94405 Landau a. d. Isar
Telefon: +49 (0)9951 99990-20
E-Mail: datenschutz@actago.de

Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht beim
Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz
Postfach 22 12 19
80502 München
Tel. 089/212672-0
Email: poststelle@datenschutz-bayern.de

Weitere Infos erhalten Sie unter www.landsberg.de und bei den
Volkshochschule der Stadt Landsberg
Hubert-von-Herkomerstraße 110
86899 Landsberg,

unter www.vhs-kaufering.de und bei der
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Straße 4a,
86916 Kaufering

Impressum

Das VHS-Programmheft umfast die Kurstermine der Volkshochschulen Landsberg und Kaufering mit den Nebenstellen Egling, Geltendorf, Hurlach, Igling, Obermeitingen, Prittriching, Scheuring und Weil.
Es liegt an hochfrequentierten Stellen im gesamten Landkreis und Stadtgebiet Landsberg aus: an öffentlichen Stellen wie Behörden, Verwaltungen, Schulen, Bibliotheken und in den Volkshochschulen selbst sowie in ausgesuchten Geschäften, Banken, Bahnhöfen, Apotheken.
Die Erscheinungstermine sind halbjährlich Ende Januar (Frühjahr / Sommer) und Ende August (Herbst / Winter).

Gestaltung dieses Programmheftes:

Nicole Uslenghi,
Grafik- u. Kommunikationsdesign

Kontakt
Telefon: +49 160 954 596 43
e-mail: nicole.uslenghi@gmail.com
Postanschrift: Alpenstraße 21, 86159 Augsburg

Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg am Lech

Tel.: 08191/128-311 oder -312
Mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering

Tel. 08191/664220
Mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de