



Volkshochschule  
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

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

PROGRAMMHEFT FRÜHJAHR / SOMMER 2026





Weil es  
Wichtigeres  
gibt als Geld.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht.  
Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben,  
ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.  
Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder  
Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder  
– gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen:  
Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

meine Volksbank  
Raiffeisenbank eG



## Das neue Programm: Gesellschaft, Kreativität und Gesundheit im Fokus

Liebe Freunde der Volkshochschule,

ein neues Semester beginnt! Mit dem Start ins erste Halbjahr 2026 öffnet die Volkshochschule wieder ihre Türen für alle, die Lust auf Lernen, Austausch und neue Impulse haben. Das vorliegende Programm ist so vielfältig wie unsere Gesellschaft selbst – und setzt klare Schwerpunkte, die den Zeitgeist widerspiegeln.

Im Fokus stehen die Bereiche Gesellschaft und Politik, Gesundheit sowie Kreativität und Kunsthandwerk – mit Präsenz- und Onlineformaten, zahlreichen neuen Kursen und vielen Mitmachangeboten.

Im Bereich Gesellschaft etwa bilden Themen wie Demokratie, Nachhaltigkeit und soziale Teilhabe einen wesentlichen Bestandteil. Topaktuelle Livestreams und Webinare laden dazu ein, sich mit den Herausforderungen unserer Zeit auseinanderzusetzen und gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln.

Wer seine kreative Seite entfalten möchte, findet in den Bereichen Kreativität und Kunsthandwerk ein breites Angebot, z. B. mehrere Mal- und Zeichenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene, Lederworkshops, Schmiede- und Filzkurse, um hier nur einige zu nennen.

Wieder im Programm sind auch etliche Web-Vorträge zum Thema Gesundheit, die bequem von zu Hause aus verfolgt werden können. Gesundheit im digitalen Raum wird auch im Frühjahr 2026 bei der vhs großgeschrieben.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses lebendigen Bildungsjahres zu werden und gemeinsam mit uns das erste Halbjahr 2026 zu gestalten.

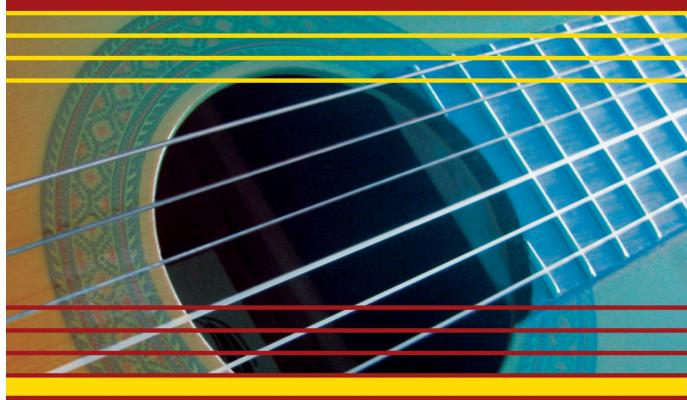
Ihr vhs-Team

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.

Vorverkauf  
Kulturreferat der Stadt Neuötting  
Ludwigstraße 12  
84524 Neuötting  
stadtmarketing.neuötting.de  
Telefon (08671) 88371-14  
und Faire Tickets

[www.neuöttinger-gitarrentage.de](http://www.neuöttinger-gitarrentage.de)

## internationale neuöttinger gitarrentage 2026



### Stadtsaal Neuötting

Cobario AUT  
»Strings on Fire«



10. April 20 Uhr

Gismo Graf Trio & Cheyenne DEU



11. April 20 Uhr

Jaco Liu CHN  
»Soliloquy«



17. April 20 Uhr

Jörg Seidel Kapelle DEU



18. April 20 Uhr

Julie Malia mit Dan Ross & Friends INT



24. April 20 Uhr

Yinet Rojas CUB  
»Latin-Tres«



25. April 20 Uhr

Alle Infos im Netz



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Organisatorische Daten:

#### Anschrift:

Volkshochschule  
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn  
Neuöttinger Str. 32  
84503 Altötting  
Tel.: 08671 12077  
Fax: 08671 84240  
vhs.alt-neuoetting@t-online.de  
www.vhs-altoetting.de

#### Öffnungszeiten:

Montag: 09.00 - 13.00 Uhr  
Dienstag: 09.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch: 09.00 - 13.00 Uhr  
Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr  
Freitag: 09.00 - 13.00 Uhr

#### Einschreibemodalitäten:

Persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung, Fax-Anmeldung sowie Anmeldung per E-Mail bei der vhs-Geschäftsstelle. Ihre Anmeldung ist unter Anerkennung der „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ verbindlich. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

#### Kurstermine/-änderungen:

Sollte sich bei einem Kurs eine Änderung ergeben oder der Kurs abgesagt werden müssen, setzen wir Sie hiervon umgehend in Kenntnis.

#### Zahlungsmodalitäten:

##### Bankkonten:

Sparkasse Altötting-Mühldorf  
Kto. 37 432, BLZ 711 510 20  
IBAN:  
DE59 7115 1020 0000 0374 32  
BIC: BYLADEM1MDF

meine Volksbank  
Raiffeisenbank eG  
Kto. 104 536 436, BLZ 711 600 00  
IBAN:  
DE18 7116 0000 0104 5364 36  
BIC: GENODEF1VRR

### Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf alle Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

### Rückzahlung

Sie kann nur erfolgen, wenn ein Kurs von der vhs abgesagt wird. Ein Rücktritt nach Kursbeginn berechtigt nicht zur ganzen oder teilweisen Rückforderung der bezahlten Gebühr. Eventuelle Rückforderungen sind schriftlich bei der vhs zu beantragen.

### Ermäßigung

Auf Antrag: 15% für (Vollzeit-)Schüler, Studenten, Ehepartner (Ermäßigung für 1 Person), Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Arbeitslose ab 30 Euro Kursgebühr. Dies gilt nicht für Kurse im Rahmen der Berufsbildung, Musikkurse und Kinderkurse. Näheres bei der jeweiligen Ausschreibung in diesem Heft.

### Anmeldung - Abmeldung

Schriftliche, persönliche und telefonische Anmeldung bei der vhs-Geschäftsstelle ist **verbindlich**. Eine Anmeldung kann bis 3 Werktagen vor Kursbeginn ohne jegliche Zahlungsverpflichtung rückgängig gemacht werden. Der Rücktritt von der Anmeldung ist schriftlich an die vhs zu richten. Bei späterer Abmeldung sind 50 % der Kursgebühr zu bezahlen. Bei Nichterscheinen ist die volle Gebühr zu entrichten.  
Hinweis: Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Anmeldebestätigungen werden lediglich bei Online-Anmeldungen generiert.

### Schul- und Hausordnungen

Die Schul- und Hausordnungen sind für alle Teilnehmer verbindlich; das Rauchen in den Schulen ist untersagt.

### Mindestbeteiligung

Ein Kurs findet statt, wenn die zur Durchführung erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei Nichterreichung der Mindestteilnehmerzahl wird der Kurs abgesagt, außer bei gemeinsamer Aufzahlung. Verkürzung der Kursdauer im Einvernehmen mit der Kursleitung.

### Zahlungsformen

Per SEPA-Lastschrift oder Überweisung, in Ausnahmefällen bar. Umbuchungs- und Rücklastschriftgebühren werden verrechnet.

### Zulassungsbedingungen

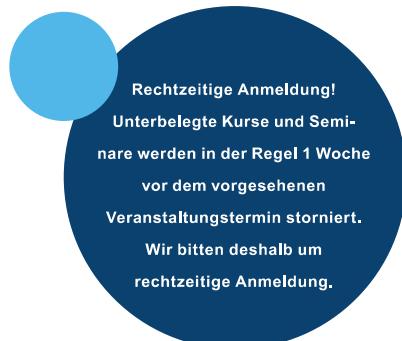
Die Veranstaltungen der vhs sind jedermann offen. Eine Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung.

### Hinweis zum Datenschutz

Im Rahmen der Kursbelegung werden die Teilnehmerdaten gespeichert.

### Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e. V.  
Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Rainer Steinbrecher, 1. Vorsitzender  
Programmredaktion: Peter Enghofer  
Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Altötting  
Rechte und Bildnachweise: Die Rechte aller Bilder und Texte liegen bei Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e.V., soweit nicht anders angegeben. Eine Verwendung der Texte oder Bilder darf nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e.V. bzw. der angegebenen Urheber erfolgen.



### Unterrichtsorte in Altötting und Neuötting:

**vhs-Verwaltung**  
Neuöttinger Str. 32  
Altötting

**Weiß-Ferdl-Mittelschule**  
Kreszentiaheimstr. 50  
Altötting

**BRK-Sozialwerkstatt**  
Burghauser Str. 71a  
Altötting

**vhs-Zentrum**  
Burghauser Str. 77  
Altötting

**Gesundheitsraum**  
K.-Wartenberg-Str. 8  
Altötting

**Montessori-Schule**  
**Neuötting**  
Badstr. 3, Neuötting

**Kreishallenbad**  
**Neuötting**  
Badstr. 1, Neuötting

**Dreifachturnhalle**  
Badstr. 2  
Neuötting



**DQS-zertifiziert nach AZAV**

Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung  
Nr. 346258 AZAV

**Telefon:** **08671 - 12077**

**E-Mail-Adresse:** **vhs.alt-neuoetting.t-online.de**

**Web-Adresse:** **www.vhs-altoetting.de**

**Öffnungszeiten:** **Mo - Fr 09.00 - 13.00 Uhr**

**Facebook**



**Instagram**



### vhs-Team

**Peter Enghofer**, Dipl.-Forstwirt (Univ.)  
Geschäftsführer

**Monika Bründl**, Bürokauffrau  
Verwaltungsangestellte

**Christine Schmidt**, Bürokauffrau  
Verwaltungsangestellte

### Vorstandschaf

**1. Vorsitzender:**  
Rainer Steinbrecher, Neuötting

**2. Vorsitzender:**  
Stefan Saring, Altötting

**Beisitzer:**  
Elias Wimmer, Töging  
Horst Schwarzer, Neuötting  
Maximilian Gschwendtner, Marktl

**Beratend:** Peter Enghofer

Bei schwerwiegenden organisatorischen Problemen **außerhalb** der Geschäftzeiten wenden Sie sich bitte an **Herrn Enghofer**, Tel. 015152175935

# Inhaltsverzeichnis

## GESELLSCHAFT UND LEBEN

Rechtsfragen	5
Steuerliche Fragen	5
Finanzfragen	6
Rentenfragen	8
Psychologie - Lebenshilfe	8
Pädagogik - Eltern und Kinder	11
Religion - Geschichte	13
Kräuterwissen - Naturkosmetik	13
Sternwarte Oberreith	16
Politik online	18
vhs.wissen.live	24
Web-Vorträge	25
Hauswirtschaft - Kochen	28
Backkurse	29

## BERUF UND KARRIERE

Soft Skills - Onlinekurse	30
Gedächtnistrainings online	33
Kaufmännische Fachthemen	34
Xpert Business Online-Schulungen	34
EDV - Kurse	37
EDV für Senioren	37
(Mobile) Betriebssysteme	38
Textverarbeitung	40
Tabellenkalkulation	40
Präsentation - Bildbearbeitung	41
Kommunikation - Outlook	42
Microsoft Office im Büro	42
Netzwerke - Internet	43
Künstliche Intelligenz (KI)	43
Digitalisierung und Anwendung	45

## SPRACHEN

Arabisch	47
Deutsch - Integration - Einbürgerung	47
Englisch	49
Französisch	50
Italienisch	52
Spanisch	52

## GESUNDHEIT UND FITNESS

Entspannung - Körpererfahrung	54
Yoga	54
Autogenes Training	56
Qigong	57
T'ai Chi	58
Strömen - Massagetechniken	59
Stressmanagement	60
Feldenkrais	61
Bewegung - Gymnastik - Fitness	62
Gymnastik für Seniorinnen	62
Rückenfitness	62

Beckenbodengymnastik	63
Aqua-Fitness	63
Fitnessprogramme	64
Energy Dance	68
Zumba Fitness	68
Tanzkurse	68
Schneeschuhwandern	70
Bergwanderungen	71
Eselwanderungen	72
Wandern und Bogenschießen	72
Vorträge - Seminare	72
Web-Vorträge	73
Abnehmen	75

## KULTUR UND GESTALTEN

Kunstgeschichte	76
Zeichnen - Malen	80
Kunsthandwerkliches Gestalten	83
Filzkurse	85
Spezial	85
Nähen - Handspinnen - Klöppeln	86
Singkreis	88
Musik - Instrumentalkurse	88
Theaterfahrten	89

## JUNGE VHS

Entspannung	90
Ballett - Tanz	90
Schwimmkurse	91
Reiten	92
Kreativität - Lernen	93

## AKTIVE SENIOREN

Wanderungen	95
Gymnastik für Seniorinnen	95
Computerkurse	95

## AUßenstellen

Garching	96
Marktl	96
Perach - Reischach	96
Teising - Tüßling	97
Winhöring	97

## KURSE IN TÖGING A. INN

Kaffeeseminare	98
Sprachen	98
Musik	98
Gesundheit und Fitness	99
Textiles Gestalten - Nähen	100
Eltern und Kinder	100
Junge vhs	101

# GESELLSCHAFT und Leben



## RECHTSFRAGEN

S1000

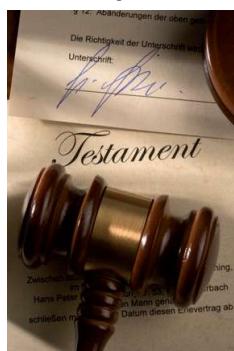
### Testament und Erbschaft

Michael Habel, Notar

Do., 12.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 5 €, Hinweis: Abendkasse wird eingerichtet, dennoch Anmeldung erforderlich.



Die meisten Menschen hinterlassen kein Testament. Dies kann im Todesfall zu Schwierigkeiten und unerwünschten Ergebnissen führen. Der Vortrag zeigt die gesetzliche Erbfolge auf, vor allem aber die Möglichkeiten der Gestaltung von Testamenten. Der Referent erläutert die zu beachtenden Förmlichkeiten und zeigt Gestaltungen zur einfachen Abwicklung des Nachlasses auf. Ebenso werden die Grundzüge des Erbschaftssteuerrechts dargelegt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

S1005

### Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungsverfahren

Michael Habel, Notar

Do., 26.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 5 €, Hinweis: Abendkasse wird eingerichtet, dennoch Anmeldung erforderlich.



Die Begriffe sind den meisten aus den Medien bekannt, aber kaum jemand weiß, was sie bedeuten. Der Referent zeigt die Unterschiede und die jeweiligen Anwendungsbereiche auf, informiert aber auch über die Nachteile und Gefahren. Abschließend folgt eine Empfehlung, in welchen Situationen sich welcher Weg am ehesten empfiehlt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

## STEUERLICHE FRAGEN

S1010

### Einkommensteuererklärung 2025 bei Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Mo., 26.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 24 €

Der Kurs vermittelt die Kenntnisse, die notwendig sind, um eine Einkommensteuererklärung selbstständig zu erstellen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Steuergesetze werden folgende

Themenbereiche behandelt: Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, Werbungskosten, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Einkünfte aus Kapitalvermögen, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, tarifliche Freibeträge, Erläuterungen zum Verfahrensablauf (Abgabefrist, Einspruchsverfahren usw.)

Bitte mitbringen: Schreibzeug

S1012

### Einkommensteuererklärung 2025 für Rentner und Pensionäre

Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater

Fr., 30.01.26, 19.00-21.15 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 18 €

Dieser Abend geht speziell auf die Erfordernisse von Rentnern und Pensionären ein.

Inhalt:

Erstellung der Einkommensteuererklärung bei Renteneinkünften sowie Einkünften aus Kapitalvermögen (Zinsen).

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ihr gutes Recht.  
In guten Händen.



 Rechtsanwälte · Fachanwälte  
**Dr. Mayer | Strehle | Süßenguth**

**Dr. Sabine Mayer**

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
zert. Mediatorin

**Barbara Strehle**

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Erbrecht  
zert. Testamentsvollstreckerin (AGT)

**Anita Süßenguth**

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Strafrecht  
Fachanwältin für Insolvenzrecht

Ihre kompetente  
Rechtsberatung

Ludwigstraße 95  
84524 Neuötting (direkt am Stadtplatz)  
Tel.: +49 (0) 8671 - 92771-0

info@rechtsanwaelte-neuoetting.de  
www.rechtsanwaelte-neuoetting.de

Familienrecht · Erbrecht · Strafrecht · Verkehrsrecht · Mietrecht  
Insolvenzrecht · WEG-Recht · Arbeitsrecht · allgemeines Zivilrecht

**S1013****Umsatzsteuer für Unternehmer****Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater**

Mo., 09.02.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 32 €

Die Umsatzsteuer führt im täglichen Ablauf eines Unternehmens häufig zu folgenden Fragen: Wie ist die Rechnung zu stellen, mit oder ohne Umsatzsteuer? Welche Angaben müssen auf der Rechnung stehen? Welche Besonderheiten gibt es bei Umsätzen mit dem Ausland? Ist der Vorsteuerabzug möglich? Kann eine Berichtigung erfolgen, wenn ja, wie?

Welche Erleichterungen gibt es bei der Rechnungsstellung?

Auf all diese Fragen wird im Kurs eingegangen, direkt aus der Praxis.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**S1014****Steuerrecht für Unternehmer****Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater**

Mo., 23.02.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 32 €

Das Seminar wendet sich an Einzelgewerbetreibende und Freiberufler, die bereits selbstständig sind oder sich mit dem Gedanken beschäftigen, sich selbstständig zu machen.

Inhalte:

Überblick über die neue maßgebende Besteuerung in der Einkommen-/Umsatz- und Gewerbesteuer; Unterschiede: vom Arbeitnehmer zum Unternehmer; Überblick über die Einkunftsarten im Einkommensteuerrecht; Ermittlung der steuerlichen Bemessungsgrundlage; Gewinnermittlung; Aufzeichnungs- und Buchführungspflichten; Vorauszahlungen zur Einkommensteuer und "Abrechnung" mit der Einkommensteuererklärung; Bedeutung und Einfluss der Umsatzsteuer im laufenden Geschäftsbetrieb; Kleinunternehmer - Soll- und Istversteuerung; Die Gewerbesteuer für Gewerbetreibende - Entstehung und Anrechnung auf die Einkommensteuer.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**FINANZFRAGEN****S1030****Geld verdienen an der Börse - Grundseminar****Aktienanlage für den privaten Investor****Johann Kreilinger**

Fr., 17.04.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

**Gebühr:** 40 €, ggf. zzgl. 10 € Materialkosten für Skript (kann beim Dozenten erworben werden)



Viele Anleger kaufen Aktien und Fonds, weil sie irgendwelchen Empfehlungen folgen. Ohne ein solides Grundwissen über Börsengeschäfte ist das aber nicht zu empfehlen. Es ist vorteilhaft, sich mit dem Einmaleins der Aktienanlage gründlich vertraut zu machen. So kann eigenverantwortlich geplant und gehandelt werden.

Dieser Kurs zeigt auf, wie ein privates Aktiendepot bestückt sein muss, um Gewinne zu erzielen und Verluste zu vermeiden. Die Themen Länder- und Branchenmischung werden ebenso angesprochen wie das Chance-Risiko-Verhältnis unterschiedlicher Märkte und Aktien. Dieser leicht verständliche Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse der Aktienanfänger zugeschnitten. Im Vordergrund stehen die Vermittlung praktisch umsetzbaren Wissens und das Arbeiten mit Beispielen. Die Teilnehmer können dazu ein umfangreiches Skript beim Dozenten erwerben. Der Dozent ist Gründer und Vorstand des aus Funk und Fernsehen bekannten Aktienclubs CRESCENDO e.V. ([www.crescendo-ev.de](http://www.crescendo-ev.de)).

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**S1032****Geld verdienen an der Börse - Aufbauseminar****Johann Kreilinger**

Fr., 24.04.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 40 €

Schwerpunkte des Seminars sind Aktienauswahl nach charttechnischen und fundamentalen Erwägungen, optimale Depotstruktur und Risikomanagement.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**LESEN IST KINO IM KOPF**

23.000 ROMANE, HÖRBUCHER, KINDERBUCHER, ZEITSCHRIFTEN, TONIES, FILME, SACHBUCHER, TIPTOI-BUCHER UND SPIELE WARTEN DARAUF IN UNSEREN GEMÜTLICHEN LESEBEREICHEN ENTDECKT UND AUSGELIEHEN ZU WERDEN. 75.000 E-MEDIEN ÜBER DIE VERBUND-ONLEIHE LEO-SUED GIBT'S OBENDREIN. IHR KÖNNT NUR GEWINNEN!

**KONTAKT:**

KAPUZINERSTR. 19  
Telefon 08671 12344  
[www.buecherei-altoetting.de](http://www.buecherei-altoetting.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Dienstag/Mittwoch/Freitag  
13:00 –17:00 Uhr  
Donnerstag  
10:00 –18:00 Uhr  
Samstag  
09:00 –12:00 Uhr

## FINANZFRAGEN ONLINE

S1040

### Vermögensaufbau - Grundlagen

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Fr., 06.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Einsteiger

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Marktuntersuchungen der Verbraucherzentralen zeigen regelmäßig auf, dass Kreditinstitute häufig Geldanlagen empfehlen, welche nicht zu den Zielen ihrer Kunden passen. Die Berater empfehlen viel zu riskante und zu teure hauseigene Produkte. Kunden können die Qualität der Angebote und deren Risiken nur schwer einschätzen.

Dieser Kurs bietet Einsteigern einen leichten Einstieg in eine selbstbestimmte Geldanlage. Wir besprechen die Grundbegriffe der Finanzwelt sowie wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge. Im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Anlageklassen (z.B. Aktien, Anleihen) und deren Vor- und Nachteile.

Ausgehend von den persönlichen Anlagezielen, der Risikobereitschaft sowie der zur Verfügung stehenden Zeit für das Erreichen der Ziele werden unterschiedliche Anlagestrategien vorgestellt und beispielhaft praktisch umgesetzt. Abschließend befassen wir uns mit den Risiken der Geldanlage und prüfen, wie wir Risiken erkennen und begrenzen können.

S1041

### Neue Trends in der Geldanlage

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 09.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Einsteiger und Fortgeschrittene

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Viele Menschen vertrauen bei ihrer finanziellen Absicherung und dem Vermögensaufbau noch auf klassische Bankprodukte und beschränken sich auf Lebens- und Rentenversicherungen sowie Tages- und Festgeld.

Durch neue Finanzdienstleister ist das Angebot an Anlage- und Investitionsmöglichkeiten stark gestiegen. Die Nutzung dieser Angebote ist einfach und ohne viel Aufwand möglich.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

S1042

### Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 23.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

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

S1043

### Investieren in Kryptowährungen

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 09.03.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

Tradition & Moderne  
– wir können beides –  
seit 1951

**buchner maler**

84524 Neuötting 08671 2542

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

**S1044****Richtig investieren in Aktien und ETFs**

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Di., 24.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Einsteiger

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

In Zeiten höher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

**S1045****Investieren in Aktien - Kompaktkurs**

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Sa., 07.03.26, 9.00-13.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 29 €

**Zielgruppe:** Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

**S1055****NFTs & Metaverse**

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 23.03.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlern

wert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

**RENTENFRAGEN****S1060****Früher in Rente - Möglichkeiten**

**Patricia Kürzeder, Diplom-Verwaltungswirtin (FH), gerichtlich zugelassene Rentenberaterin**

Mi., 22.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 12 €, inkl. Skript



An diesem Abend erfahren Sie, wie der bestmögliche Weg in die Rente aussehen kann. Es werden die Voraussetzungen der einzelnen Altersrenten unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf das 67. Lebensjahr aufgezeigt sowie der bestmögliche Übergang in Rente aus Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung und Altersteilzeit erklärt. Angesprochen werden auch die Voraussetzungen und Möglichkeiten einer Rente wegen Erwerbsminderung. Zudem werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, der Ärzte und der Behörden angesprochen.

**PSYCHOLOGIE - LEBENSHILFE****S1090****AUFBLÜHEN IM ALLTAG - Positive Psychologie für mehr Lebensfreude**

**Helga Kuhn, Studienrätin, DACH-PP-zertifiziert in Positiver Psychologie**

5 Abende, ab Mi. 25.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

**Gebühr:** 75 €



In diesem fünfteiligen Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Positiven Psychologie und wie sie uns im Alltag stärken kann. Durch kleine Übungen, musikalische Elemente und gemeinsamen Austausch entdecken wir Wege zu mehr Lebensfreude, innerer Stärke und Dankbarkeit. Im Sinne der Positiven Psychologie ist psychische Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesund sein heißt Freude empfinden, Sinn erleben und gute Beziehungen gestalten.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung - und lädt dazu ein, neue positive Blickwinkel zu entdecken und persönliche Ressourcen zu aktivieren.

## S1095

### Die heilsame Kraft des Lachens

Robert Meisner, Lachcoach / Humortrainer

Mo., 09.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

Gebühr: 10 €

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

Darf es ein bisschen mehr sein? Mehr Humor, mehr Lachen, mehr gute Laune? Humor gehört zu den Charakterstärken, die ohne Zweifel zu mehr Lebenszufriedenheit beitragen. Dabei ist Humor mehr als Heiterkeit oder mal eine Runde lachen. Mit positivem, aufwertenden Humor werden Selbstwert und Kommunikation gefördert. Lässt sich Humor trainieren? Oder das Lachen? Kann ich lachen ohne Witze, Komödien oder komische Bemerkungen? Humor unterstützt uns dabei, in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“, sagte einst Joachim Ringelnatz. Wir können auch über uns selbst lachen. Lachen ist gesund und kostet nichts, weis der Volksmund. Darf ich lachen wenn ich traurig bin? Wie stehen die Religionen zu dem Thema? Wie sich mehr Humor und Heiterkeit auswirken? Strahlende Augen, entspannter Gesichtsausdruck, stilles Lächeln oder ansteckende Fröhlichkeit. Und mehr humorvolle Gelassenheit. Ein Gesundheitsbrunnen für alle.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte

## S1100

### Glück beginnt im Kopf

### Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden - Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz

Mo., 23.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

## S1101

### Gesundheit beginnt im Kopf - wie Gedanken den Körper beeinflussen

### Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt.

In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern - und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

## S1102

### Innere Balance trotz vollem Alltag

### Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

### Ein interaktiver Online-Vortrag

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach

Mo., 09.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online via Zoom

Gebühr: 9 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen?

In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst einstehen - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Kilwing

Kapellplatz 2  
Neuöttinger Straße  
Ladenzeile  
Hotel zur Post  
[info@kilwing.eu](mailto:info@kilwing.eu)

0 86 71 95 71 06 0



Weihrauch-Manufaktur  
mit Museum

Lifestyle & Geschenke  
Weihrauch & Duftharze  
Räucherpräparate & Raumduft  
Kerzen & Öle  
Schönheit & Außergewöhnliches  
Führungen & Vorträge

[www.weihrauch-manufaktur.de](http://www.weihrauch-manufaktur.de)

**S1104****Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen****Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft  
Ein interaktiver Online-Vortrag****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach**

Mo., 16.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online via Zoom**Gebühr:** 9 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben.

Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen.

Der Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren. Diese Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

**S1105****Erfolg beginnt im Kopf - Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig****Ein interaktiver Online-Vortrag****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach**

Mo., 23.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online via Zoom**Gebühr:** 9 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und anderseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Die Veranstaltung findet mit dem Konferenzsystem ZOOM statt.

**S1107****Gesundheit beginnt im Kopf - Stressresilient leben dank Kohärenz & Natur (ZPP-zertifiziert)****8-Wochen Videokurs****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform**Gebühr:** 149 €, nicht rabattierbar**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich unter<https://www.vhs-altoetting.de/kurssuche/kurs/R1106>

Gesundheitsförderung ist mehr als Ernährung, Bewegung und Erholung. In diesem Onlinenkurs stärken Sie gezielt zwei zentrale Gesundheitsfaktoren, die oft übersehen werden - Ihr Kohärenzgefühl (das Gefühl, Ihr Leben verstehen, gestalten und als sinnvoll erleben zu können) und Ihre Verbindung zur Natur. Sie lernen, wie Sie stressverstärkende Gedanken erkennen, mentale Stärke aufbauen und Ihre Gesundheit durch eine klare innere Ausrichtung fördern. Mit fundiertem Wissen, Reflexionsübungen, Naturerfahrungen und konkreten Impulsen für Ihren Alltag.

- 8 Module online in Ihrem Tempo
- wissenschaftlich fundiert & praxiserprobt
- mit vielen Übungen zur Selbstfürsorge, Resilienz und Naturverbindung
- dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück.

Angemeldete Teilnehmer/-innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/>  
Es gibt einen zusätzlichen Live-Termin (für Fragen und Antworten) via Zoom. Der Termin inkl. Einwahllink wird im Laufe des Semesters durch den Kursleiter direkt an die registrierten Teilnehmer/-innen bekanntgegeben.

**S1111****Innere Stärke dank Resilienz (ZPP-zertifiziert)****Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform**Gebühr:** 149 €

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar.

Mit diesem Onlinenkurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So meistern Sie souverän Ihre Herausforderungen, lassen sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen:

80 % gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat, 91 % gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können,

99 % gaben, dass der Kurs alles in allem ein voller Erfolg war.

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltags-taugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1 Stunde Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Minuten), einer geführten Meditation (ca. 10 Minuten) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übun-

gen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100 % der Kursgebühr zurück. Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

#### S1112

### Lernfrust adé - Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg

**Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 6 UE

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

**Gebühr:** 69 €



Keine Lust auf Lernen? Oder quälen Sie Lernblockaden und Prüfungsängste? Sagen Sie dem Lernfrust adé und erreichen Sie Ihre Ziele mit Freude und Leichtigkeit. Mit diesem Onlinekurs schaffen Sie die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement und

Ihnen Sie effizienter.

- Bauen Sie Motivation auf und besiegen Sie Ihren Schweinehund.
- Überwinden Sie Prüfungsängste und verabschieden Sie sich von Blockaden.
- Halten Sie Ihren Fokus und lernen Sie schneller.
- Stärken Sie Ihre Ressourcen und erlangen Sie mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen (6 x 60 Minuten) erwarten Sie 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden. Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und Ihnen dabei helfen, Ihre Lernziele zu verwirklichen. Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Kostenfreies Infovideo: <https://glueckwaerts.coachy.net/lernfrust-adé-mit-freude-motivation-zum-lernerfolg/das-geheimnis-leichten-lernens/>

Nach der Anmeldung erhalten Sie von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem Sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

#### S1115

### Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen (Online-Seminar)

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 16.03.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genauerer Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen.

Heutige Internet Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit leicht ei-

nen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren.

Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

## PÄDAGOGIK - ELTERN UND KINDER

#### S1200

### Babyschlaf verstehen - realistisch & bindungsorientiert (Workshop)

**Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.®/ DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach**

**S1200A:** Mi., 25.02.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S1200B:** Mi., 29.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S1200C:** Mi., 24.06.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

**Gebühr:** 79 €, pro Person (aber auch Elternpaar), inkl. Verpflegung. Nicht rabattierbar.



In diesem Workshop geht es darum, Eltern ein realistisches und einfühlsames Verständnis vom Schlafverhalten ihres Babys zu vermitteln - ohne Druck, dafür mit Wissen, das entlastet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Zusammenhang zwischen Stillen und Schlaf sowie dem Aufräumen mit verbreiteten Schlafmythen.

Inhalte im Überblick:

Wie entwickelt sich der Babyschlaf im ersten Lebensjahr wirklich?

Was bedeutet „normaler“ Schlaf - und warum schlafen Babys oft anders als erwartet?

Der Einfluss von Stillen auf das Schlafverhalten: Chancen und Herausforderungen

Schlafmythen erkennen: „Durchschlafen mit 6 Monaten?“ - Was sagt die Wissenschaft?

Einschlafbegleitung, nächtliches Aufwachen & der Umgang mit Unsicherheit

Raum für persönliche Fragen & Austausch in geschütztem Rahmen

Der Workshop richtet sich an (werdende) Eltern mit Babys bis etwa 12 Monate - und bietet fundierte Informationen in entspannter Atmosphäre.

## S1201

### Babymassage

**Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®?, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.®?/ DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach**

**S1201A:** 5 Vormittage, ab Fr. 27.02.26, 11.30-13.00 Uhr.

statt 20.03. einmalig Do. 19.03.26

**S1201B:** 5 Vormittage, ab Fr. 12.06.26, 11.30-13.00 Uhr.

**Kursort:** FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging

**Gebühr:** 169 €, mit Verpflegung, Skript und hochwertigem Öl. Nicht rabattierbar.



In meinem Kurs steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern vielmehr der liebevoll Kontakt zwischen dir und deinem kleinen großen Wunder!

Ihr geht ganz individuell auf die Bedürfnisse eurer Babys ein. Ihr lernt euch besser kennen und vertieft eure Bindung. Damit könnt ihr eurem Baby helfen zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und gut in der großen Welt anzukommen. Das Urvertrauen wächst und ihr profitiert beide sehr davon.

In jedem Moment des Kurses macht ihr das, was deinem Baby und dir gut tut. Egal ob dies das Stillen des Hungers, Kuscheln oder Tragen ist.



Ich möchte auch anmerken, dass die Babymassage keine Therapie ist, d.h. bei jeglichen Fragen wäge ich meine Antworten sehr wohl ab und verweise ggf. auch an Therapeuten und Ärzte, würde es meine Kompetenz überschreiten. Viel zu wichtig ist die Gesundheit und das Wohlbefinden eures Babys.

Neben der Massage habt ihr die Möglichkeit mein fundiertes Wissen als erfahrene, zertifizierte Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenschwester mit jahrelanger Berufserfahrung zu nutzen.

Bei Fragen oder Interesse meldet euch gerne persönlich bei mir. Ich freue mich auf euch und euer kleines großes Wunder.

Hinweis:

Die Babymassage eignet sich für alle Babys ab der 4. Lebenswoche bis hinein ins Krabbelalter (bei Frühgeborenen ab dem errechneten Geburtstermin plus 4 Wochen und bei Babys mit Vorerkrankungen bitte mit voriger Absprache mit dem Kinderarzt).

## S1205

### Trageberatung (Workshop)

**Regina Jauk, zertifizierte Trageberaterin**

**S1205A:** Fr., 06.02.26, 10.00-12.00 Uhr.

**S1205B:** Fr., 17.04.26, 10.00-12.00 Uhr.

**S1205C:** Fr., 12.06.26, 10.00-12.00 Uhr.

**S1205D:** Fr., 24.07.26, 10.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 25 €, nicht rabattierbar.



In diesem Workshop erhältst Du fundiertes Wissen rund ums ergonomische Babytragen und lernst, wie Du Tragetuch und Tragehilfen korrekt einstellst. Der Workshop eignet sich ideal für Schwangere, Eltern sowie Fachpersonal.

**Inhalte des Workshops:**

Anatomische Grundlagen des Tragens

Vorteile des Tragens

Sicherheitsregeln

Demonstration von Tuchbindeweisen

Vorstellung verschiedener Tragehilfen

Tipps für den Alltag

**Bitte mitbringen:** evtl. eigene Trage (sofern vorhanden)

## S1210

### ElternGold - Wie Kinder eigenständig lernen

### Die 3 Säulen hoher Motivation

### Ein 5-Wochen-Online-Selbstlernkurs

**Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 5 UE

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

**Gebühr:** 69 €

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?

Sie können Ihrem Kind helfen,

- eigenständig und motiviert zu lernen,
- ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln,
- dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein,
- einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Mit diesem Online-Kurs lernen Sie die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie Sie Ihr Kind nachhaltig beim Lernen unterstützen.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltags-taugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs umfasst 5 Lektionen. Jede Lektion besteht aus einem Lehrvideo (ca. 10 - 30 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen.

Es stehen ebenso einige Audio-Anleitungen zum Download bereit. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit der Kursleiterin über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Lektionen werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Zugang zum Kurs für 12 Monate gültig.

Nach der Anmeldung erhalten Sie von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem Sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 2

## RELIGIONEN - GESCHICHTE

S1300

### Die großen Weltreligionen

Thomas Laubender

Do., 05.03.26, 19.00-20.30 Uhr

Do., 12.03.26, 19.00-20.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

**Gebühr:** 18 €

Thomas Laubender gibt in seinem Seminar einen Überblick über die großen Weltreligionen Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus. Er erklärt und erläutert dabei die wichtigsten Merkmale, die Geschichte, Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser Religionen.

Er lädt die Teilnehmer des Seminars ein, mutig einen Blick über den bekannten Horizont zu wagen und sich von anderen Denk- und Sichtweisen inspirieren zu lassen.

Thomas Laubender ist ausgebildeter Chemie-Ingenieur und hat 40 Jahre lang bei der Wacker Chemie AG gearbeitet. In seinem Berufsleben war er die letzten 30 Jahre global tätig und ist in diesem Zusammenhang mit den verschiedensten Kulturen und Religionen in Kontakt gekommen.

Im letzten Jahrzehnt seines Berufslebens hat er auf nahezu allen Kontinenten Mitarbeiter unter anderem auch zur interkulturellen Kompetenz ausgebildet. Er hat sich sowohl beruflich als auch privat intensiv mit verschiedenen Religionen beschäftigt und möchte nun gerne sein Wissen weitertragen.

S1302

### Das Herzblut Bayerns - Sagen, Legenden und Geschichtn aus dem Öttinger Land

Robert Meisner, Lachcoach / Humortrainer

Fr., 27.03.26, 19.30-21.00 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 10 €

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

Geheimnisvolle Orte, verborgene Schätze und spukende Gestalten - im Altöttinger Land lebt die Welt der Sagen und Legenden bis heute weiter. Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Reise in die Vergangenheit und entdecken Sie alte Volksgeschichtn, die bis heute für Staunen und Gänsehaut sorgen.

Der Vortrag nimmt Sie mit zu einer Wanderung auf sagenhaften Pfaden - erleben Sie das Herzblut Bayerns hautnah!

Ein Vortrag in Präsentationstechnik vom Heimatforscher und Buchautor Robert Meisner.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte

Alle  
Anmeldungen  
sind verbindlich!

Sie erhalten keine  
Anmeldebestätigung.

## KRÄUTERWISSEN - NATURKOSMETIK

### Kurse in Trostberg

S1440

### Heilpflanzen für die Frauengesundheit

Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin

Fr., 06.02.26, 18.00-22.00 Uhr.

**Kursort:** Steinstr. 4, 83308 Trostberg

**Gebühr:** 79 €, inkl. Material, Skript, 1 Salbentiegel, Verpackung für Tee.



Frauenkräuter sind ein wichtiger Bestandteil in der Hausapotheke. Sie können unsere weibliche Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Heilkunde und der Wirkung der Kräuter. Sie lernen, wie natürliche Heilpflanzen in den Alltag integriert werden können. Mit pflanzlichen Mitteln kann man zum Beispiel Folgendes unterstützen: Die hormonelle Balance, das Wohlbefinden bei Monatsbeschwerden und Wechseljahren, Hautunreinheiten und einiges mehr. Wir stellen gemeinsam eine Heilsalbe, verschiedene Teemischungen und Tinkturen her. Sie nehmen vier selbst hergestellte Pflanzenprodukte und ein ausführliches Skript mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** 2 Schraubgläser mit ca. 250 ml Volumen, Hausschuhe. Der Kurs findet in den Räumen der Dozentin statt, Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

GESELLSCHAFT UND LEBEN



BÜRGERZENTRUM  
BURGKIRCHEN A.D.ALZ

Highlights  
2026



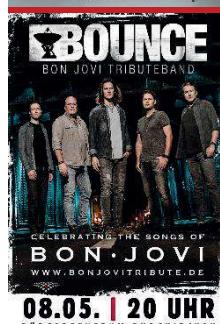
11.01. | 17 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen



22.03. | 20 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen



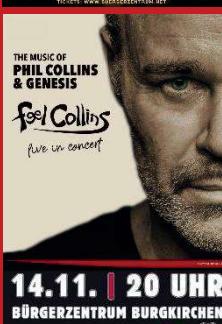
25.04. | 19:30 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen



08.05. | 20 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen



03.10. | 14:30 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen



14.11. | 20 Uhr  
Bürgerzentrum Burgkirchen

Informationen + Tickets: Tel.: +49 8679-309 222 | [www.buergerzentrum.net](http://www.buergerzentrum.net)  
Max-Planck-Platz 11 | 84508 Burgkirchen a.d.Alz | email: [info@buergerzentrum.net](mailto:info@buergerzentrum.net)

**S1441****Seifenküche****Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin**

Fr., 27.02.26, 18.00-22.00 Uhr.

**Kursort:** Steinstr. 4, 83308 Trostberg**Gebühr:** 89 €, inkl. Materialkosten, Verpackung und Skript

Das uralte Handwerk des Seifensiedens erfreut sich aktuell wieder steigender Beliebtheit. Der Umgang mit Lauge und Fetten erfordert eine sorgfältige Arbeitsweise und ein Basiswissen. In meinem Kurs wird dies anschaulich gelehrt. Wir verwenden hochwertige pflanzliche Öle und duftende ätherische Öle und Parfümöl. Es gibt viele Tipps und eine große Auswahl an Farben und Düften. Heute können Sie kreativ werden und Ihre eigene Seife nach ausgewählten Rezepten anrühren. Jede\*r Teilnehmer\*in nimmt 1 kg selbst hergestellte Seife mit nach Hause. Das entspricht etwa 10 Stück.

**Bitte mitbringen:** Schutzbrille, Mundschutz-Maske, Gummihandschuhe, Schürze, evtl. ältere Kleidung, Decke, großes Handtuch und Hausschuhe. Der Kurs findet in den Räumen der Dozentin statt, Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

**S1443****Naturkosmetik selbst gemacht****Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin**

Fr., 06.03.26, 18.00-22.00 Uhr.

**Kursort:** Steinstr. 4, 83308 Trostberg**Gebühr:** 79 €, inklusive Material, Skript, Verpackungen für 4 Produkte

An diesem Abend widmen wir uns der Welt der Düfte und des Wohlbefindens. Selbstgemachte Kosmetik macht schon bei der Herstellung Freude, ist frei von minderwertigen Rohstoffen, Mikroplastik, Paraben und weiterer Chemie. Sie kann individuell auf die Haut abgestimmt und beduftet werden. Dieser Kurs steht ganz im Zeichen der natürlichen und nachhaltigen Pflege. Sie lernen Schritt für Schritt die Herstellung von Gels, Cremes, Lotions und vieles mehr. Aus hochwertigen Zutaten und Kräuter- auszügen stellen wir vier Produkte her: Duschgel für Haut und Haar, reichhaltige Pflegecreme, Lippenpflegestift und Körper- Sahne für trockene Hautstellen.

**Bitte mitbringen:** Hausschuhe. Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

**S1444****Kräutertag, erstes Grün und Knospen****Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin**

Fr., 20.03.26, 14.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Steinstr. 4, 83308 Trostberg**Gebühr:** 79 €, inklusive Material, Skript, Suppe

Der Frühling ist da und die ersten grünen Spitzen und Knospen zeigen sich! In der Zeit zur Tag- und Nachtgleiche feierten unsere Ahnen das Fest „Ostara“. Auch sie wussten schon um die Kraft der frischen Frühlingspflanzen.

Wir unternehmen eine besondere Kräuterwanderung, bei der wir die jungen Wildkräuter, Triebe und Knospen entdecken, kennenlernen und sammeln. Nach der Wanderung erwartet Sie ein Workshop, in dem wir die gesammelten Pflanzen gemeinsam zu Heilmitteln aus der Knospentherapie verarbeiten. Zum Abschluss lassen wir den Tag gemütlich mit einer Wildkräutersuppe an der Feuerschale ausklingen.

Sie nehmen 2 Ansätze für Knospenmittel und ein ausführliches Skript mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** Korb oder Stoffbeutel, Schneidebrett, Messer, zwei Schraubgläser mit 50 ml, Hausschuhe und warme Kleidung. Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden

**S1445****Tinkturen für die Hausapotheke****Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin**

Fr., 17.04.26, 18.00-22.00 Uhr.

**Kursort:** Steinstr. 4, 83308 Trostberg**Gebühr:** 79 €, inklusive Material und Skript

Tinkturen sind kraftvolle, konzentrierte Auszüge aus Heilpflanzen und eine einfache Möglichkeit, die Natur in Ihren Alltag zu integrieren. Die ersten frischen Heilpflanzen können bereits geerntet und verarbeitet werden. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie aus Kräutern und Pflanzen eigene Tinkturen herstellen können - ideal für das Immunsystem, Ihre Haut oder Ihr emotionales Gleichgewicht. Schritt für Schritt stellen wir Pflanzenauszüge zur Unterstützung für den Körper her: Verdauung, Blasen und Niere, Abendtropfen, Kopfweh- und Schmerztinktur. Sie gehen mit praktischen Kenntnissen und mit vier eigenen, selbst hergestellten Heilmitteln nach Hause.

**Bitte mitbringen:** 4 Schraubgläser mit 250 ml Volumen und Hausschuhe. Parkplätze sind direkt vor den Garagen vorhanden.

**S1446****Kräuterwanderung am Griessee****Andrea Rieplhuber, Kräuterpädagogin**

Di., 19.05.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Treffpunkt: Parkplatz direkt am See**Gebühr:** 49 €, inklusive Material und Skript

Die Gegend um den Griessee ist nicht nur landschaftlich sehr schön. Sie bietet auch einen wahren Schatz an geschützten seltenen Tieren und Pflanzen. Auf einer Wanderung entdecken wir wild wachsende Kräuter. Sie lernen die Gewächse anhand ihrer Erkennungsmerkmale zu bestimmen und erfahren, welche giftigen Doppelgänger es gibt. Wir sammeln außerhalb des Naturschutzgebiets und erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung in der Volksheilkunde. Im Anschluss daran stellen wir für unsere Hausapotheke den traditionellen Erdkammersirup her.

**Bitte mitbringen:** 1 Schraubglas mit ca. 500 ml, Messer, Schneidebrett, Sammelkorb, Schreibzeug, evtl. Getränk.

**Kurse in Altötting / Winhöring****S1450****Naturseife herstellen****Gertraud Fußeder, Inh. Kräuter- und Kosmetikschule Fußeder, Gangkofen****S1450A:** Mi., 25.02.26, 18.00-21.30 Uhr.**S1450B:** Mi., 21.10.26, 18.00-21.30 Uhr.**Kursort:** Mittelschule Altötting, Küche (Eingang Kreszentiaheimstr.)

**Gebühr:** 89 €, inkl. Handout mit getesteten Rezepten; alle Materialien und Nutzung der Arbeitsgeräte inbegriffen.



Feinste Naturseifen aus hochwertigen, pflanzlichen Rohstoffen verwöhnen unsere Haut und schenken ihr eine extra Portion Pflege. Ein Stück handgefertigte Seife ist wie eine kleine Auszeit - das beginnt schon bei der Herstellung in der Küche, wenn zarte

Düfte von Ölen, Kräutern und Auszügen verarbeitet werden. Genau dieses Erlebnis wollen wir teilen, indem wir gemeinsam Seifen herstellen. Und das Beste dabei: Sie müssen sich um nichts kümmern.

Die fertigen Seifen (ca. 900 Gramm = 10 Stück) können Sie nach ca. 6 Wochen Ruhezeit bei mir geschnitten abholen; falls die Fahrt für Sie zu weit ist, sende ich Ihnen die Seifen per Post (inklusive). Kursinhalt:

Praxis der Herstellung von Naturseife; Verständnis für das Zusammenwirken von Ölen und Fetten; Erstellen eines eigenen, individuellen Rezeptes - mit und ohne Seifenrechner; Umgang mit verschiedenen Laugenflüssigkeiten; Umgang mit Farben und Düften; Techniken der Marmorierung für Anfänger.

**Bitte mitbringen:** Langarmshirt, Schürze oder ältere Kleidung, geschlossene Schuhe, eigene Arbeitshandschuhe (falls gewünscht), eigene Schutzbrille (falls gewünscht)

#### S1451

### Natürlich schön - Vegane Pflegeprodukte selbst gemacht!

Katharina Rauh

So., 07.06.26, 9.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 45 €, zzgl. 12 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)

In diesem Workshop kreieren wir Badekugeln, ein Peeling und Lippenbalsam - alles aus natürlichen Zutaten und ätherischen Ölen. Entspannung und Kreativität stehen im Vordergrund - mit selbstgemachter, umweltbewusster Pflege.



Sie lernen die Grundlagen der Herstellung, den Einsatz von pflegenden Ölen, Buttern und natürlichen Peeling-Zutaten und gestalten Ihre Bars ganz individuell mit Düften und Formen.

Am Ende nehmen Sie Ihre selbstgemachten Pflegeprodukte mit nach Hause - perfekt zum Verwöhnen oder als liebevolles Geschenk.

**Bitte mitbringen:** Tüten oder kleine Behälter, um die fertigen Bars sicher nach Hause transportieren zu können

#### S1453

### Kräuterwanderung

### Die Pflanzen am Wegesrand mit allen Sinnen erleben

Gertraud Fußeder, Inh. Kräuter- und Kosmetikschule Fußeder, Gangkofen

**S1453A:** Fr., 17.04.26, 14.00-16.00 Uhr.

**S1453B:** Fr., 25.09.26, 14.00-16.00 Uhr.

**Kursort:** Treff: Winhöring, Untere Hofmark, Parkplatz a. d. Tennisanlage (direkt neben Freiw. Feuerwehr)

**Gebühr:** 29 €, inkl. Handbuch

Duft, Farbe, die Beschaffenheit der Blätter und Blüten - das alles kann die Theorie nicht vermitteln. Gemeinsam erkunden wir die Natur, bestimmen die Kräuter und besprechen die Verwendungsmöglichkeiten. Viele Tipps und Anregungen zur Verwendung in Küche und Hausapotheke sowie ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch machen diese Kräuterwanderung zu etwas Besonderem. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein ausführliches Handbuch mit 20 heimischen Wildkräutern im Porträt sowie eine Rezeptsammlung für die Kräuterküche.

Die Wanderung findet auch bei leichtem Regen/Regenschauer statt.

Bitte tragen bzw. mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung und Schuhe

#### S1452

### Massage- und Peeling Bars selbst gemacht

Katharina Rauh

So., 07.06.26, 12.15-15.15 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Verwöhnen Sie Haut und Sinne mit handgemachten Pflegeprodukten! In diesem 3-stündigen Kreativkurs stellen wir verschiedene Massage-Bars und Peeling-Bars her - kleine, feste Pflegeprodukte, die nicht nur wunderbar duften, sondern auch die Haut geschmeidig pflegen.

# Einfach sauber renovieren

Alle Handwerksleistungen von 10 Fachbetrieben – aus einer Hand

Traunsteiner Str. 62 · 84513 Töging a. Inn · 0 86 31 / 16 80 30 · www.hih-inntal.de

ALTÖTTING - MÜHLDORF - ROTTAL-INN

**Die Hand-in-Hand-Werker**

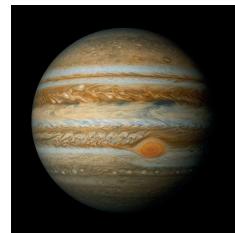
**S1456****„Un“-Kräuter im Garten & Leckeres aus Wald und Wiese - Verborgene Delikatessen am Wegesrand****Elfriede Kurz, Kräuterpädagogin**

Mi., 15.04.26, 19.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)**Gebühr:** 35 €, inkl. Skript und Rezepte; Materialkosten (Lebensmittel) 10 € werden vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet

„UN-Kräuter“ im Garten sind für uns Kräuterpädagogen Delikatessen am Wegesrand. Einfache und kreative Gerichte aus unseren heimischen Wildpflanzen werden zubereitet. In unseren heimischen Wildkräutern stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe, die sich jeder zu Nutze machen kann. Du lernst die Pflanzen kennen und erfährst Wissenswertes über sie. Diese Pflanzen wachsen oft vor der eigenen Haustür und ohne großen Aufwand lassen sich daraus wohlgeschmeckende Köstlichkeiten zubereiten. Die Gerichte werden anschließend zusammen verkostet.

**Bitte mitbringen:** 1 kleines Glas ca. 100 ml, einen Mörser (falls vorhanden), kleine Gläser oder Behälter, wenn Kostproben mitgenommen werden möchten.



werden anhand von Teleskopbildern und Bildern von Raumsonden erläutert. Jupiter als massereichster Planet im Sonnensystem wirkt als „Staubsauger“ und hat Trojaner auf seiner Umlaufbahn eingesammelt.

**S1472****Weißt du wie viel Sternlein stehen...?****Der Satellit Gaia und die Inventur der Milchstraße****Henry Zirm**

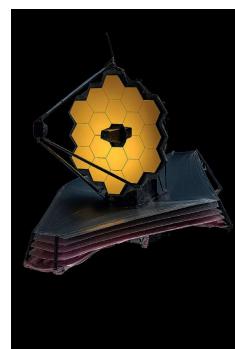
Do., 26.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Gaststätte des Wildfreizeitparkes Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit**Gebühr:** 10 €

Über das Weltraumteleskop „Webb“ und die Bilder, die es von fernen Galaxien liefert, wird häufig in den Medien berichtet. Weitgehend unbeachtet blieb bisher die Mission des europäischen Satelliten mit der Bezeichnung Gaia, der seit Jahren äußerst erfolgreich die Position und die Bewegung von Milliarden von Sternen in noch nie dagewesener Genauigkeit vermisst. Der daraus entstandene und noch immer wachsende Sternkatalog stellt die Grundlage für eine Vielzahl von Forschungsarbeiten dar, die neue Erkenntnisse über die Gestalt unserer Heimatgalaxie und die Natur der Sterne erbringen. In einem spannenden Vortrag über diese Satellitenmission und ihre bisherigen Ergebnisse erhalten Sie Einblick in einen Teil aktueller Himmelforschung.

**S1473****Das James-Webb-Weltraumteleskop****Stefan Christlmaier, Astronomie im Chiemgau e. V.**

Do., 30.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Gaststätte des Wildfreizeitparkes Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit**Gebühr:** 10 €

Seit knapp vier Jahren liefert das James-Webb-Weltraumteleskop Bilder aus dem Kosmos, nach Jahrzehntelanger Bauzeit mit vielen Milliarden Euro Kosten. Wozu der Aufwand? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ziele damit verfolgt werden und welche Schwierigkeiten überwunden werden mussten. Es wird u. a. erklärt, wie man über 13 Milliarden Jahre in die Vergangenheit blickt, wie die Entstehung von Planetensystemen erforscht wird und wie Leben auf fernen Planeten nachgewiesen werden soll. Anhand von faszinierenden Aufnahmen erhalten Sie einen Überblick über die bisherigen Ergebnisse.

**STERNWARTE OBERREITH****VORTRAGSREIHE MIT BEOBACHTUNG**

**Treffpunkt:** Jeweils 19.30 Uhr, Eingang Gaststätte im Wildpark Oberreith, Oberreith 6 a, 83567 Unterreit. Sie werden dort empfangen. Die Vorträge finden bei jeder Witterung statt. Bei gutem Wetter ist im Anschluss an den Vortrag eine Himmelbeobachtung mit dem großen Teleskop der Solarstromsternwarte Oberreith vorgesehen. Es wird dringend geraten, dafür sehr warme Kleidung mitzubringen.

**S1470****Der Mond, unser steter Begleiter****Dr. Herbert Hommer, Astronomie im Chiemgau e. V.**

Do., 26.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Gaststätte des Wildfreizeitparkes Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit**Gebühr:** 10 €

Wir alle sind mit den Mondphasen vertraut und kennen Mondfinsternisse. Doch warum ist nicht bei jedem Vollmond eine Mondfinsternis, wann gibt es totale bzw. partielle Finsternisse und was hat es mit dem Blutmond auf sich? Warum steht im Winter der Mond relativ tief während er in den Sommermonaten hoch am Himmel zu sehen ist? Wie kommen die Krater auf den Mond und was sind die grauen Flecken, die man mit bloßem Auge erkennen kann? Welche Erkenntnisse hat man aus den Apollo-Missionen gewonnen? Der Vortrag gibt Antworten zu diesen und weiteren spannenden Fragen, und vermittelt Wissenswertes über unseren irdischen Begleiter.

**S1471****Jupiter - König der Planeten****Udi Spiegel, Astronomie im Chiemgau e. V.**

Mi., 11.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Gaststätte des Wildfreizeitparkes Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit**Gebühr:** 10 €

In diesem Vortrag zum Jupiter wird auf die Bewegung des Planeten am Firmament eingegangen. Der Planet und seiner Monde

Alle  
Anmeldungen  
sind verbindlich!

Sie erhalten keine  
Anmeldebestätigung.



Bei Siltronic arbeiten Sie an zukunftsweisenden Technologien. Erkunden Sie Ihre Möglichkeiten und kommen Sie noch heute ins #TeamSiltronic.



## Unsere Benefits



Weiter-  
bildung



Leasing-  
angebote



Gesundheits-  
programme



Alters-  
vorsorge



Kantine



Zusätzliche  
Urlaubstage



Erfolgs-  
beteiligung

Ihren neuen Job finden Sie unter:  
[www.siltronic.com/karriere](http://www.siltronic.com/karriere)



## POLITIK ONLINE

### Was ist Politik Online?

Krisen und Konflikte, Diskussionen und Entscheidungen, Populismus und Fake News ... Die Welt steht nicht still! Mit dem Format Politik Online präsentiert die vhs eine neue digitale Veranstaltungsreihe. Sie zeigt, was hinter Schlagzeilen, Schlagwörtern und Phrasen steckt. Welche Ursachen haben globale Konflikte und welche Folgen resultieren aus politischen Entscheidungen? Die Reihe behandelt relevante Themen der

- Innen- und Außenpolitik,
- Sozial- und Wirtschaftspolitik,
- Umwelt- und Sicherheitspolitik,
- Medienpolitik sowie der
- Zeitgeschichte.

Renommierte Referentinnen und Referenten erklären verständlich, fundiert und auf den Punkt genau. Sie liefern Hintergründe, analysieren Zusammenhänge und helfen, Desinformation zu entlarven.

Ob Krieg und Frieden, Klimapolitik, soziale Ungleichheit oder Geopolitik: Politik Online bringt Ordnung in die Komplexität aktueller Ereignisse!

#### S1480

### Politische Partizipation und Bürgerräte

**Dr. Daniel Oppold**

Mo., 19.01.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Die Vielfalt der Partizipationsmöglichkeiten in unserer Demokratie ist groß und manchmal unübersichtlich. Der Politik- und Verwaltungswissenschaftler Daniel Oppold beschäftigt sich seit über 10 Jahren mit Bürgerbeteiligung. Als Referent der Servicestelle Bürgerbeteiligung in Baden-Württemberg, berät er Kommunen und andere Behörden rund um das Thema. In dieser Veranstaltung wird er verschiedene Blickwinkel auf Bürgerbeteiligung ausleuchten und aus der Praxis berichten.

#### S1481

### Der Taiwankonflikt - Entwicklungen und Akteure - online

**Dr. Angela Stanzel**

Mi., 28.01.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



In Deutschland und Europa ist die Konflikt-dynamik zwischen Taiwan („Republik China“) und der Volksrepublik China vor allem wegen der wachsenden Möglichkeit einer militärischen Konfrontation zunehmend präsent. Die möglichen Eskalationsszenarien reichen von einer Seeblockade bis hin zu einer amphibischen Landung der chinesischen Volksbefreiungsarmee an Taiwans Küste. Auch die Großmächterivalität zwischen den USA und China ist eng verknüpft

mit diesem regionalen Konflikt. Taiwan ist für Washington geostrategisch wichtig. Doch mit der zweiten Trump-Administration in den USA, hat für Taiwan eine Zeit noch größerer Unsicherheit begonnen. Nicht zuletzt haben auch Deutschland und Europa ein Interesse daran, dass Frieden und Stabilität in der Taiwanstraße erhalten bleiben, nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen. Der Vortrag führt in den Konflikt und seine Akteure ein.

Dr. Angela Stanzel ist seit 2020 Wissenschaftlerin in der Forschungsgruppe Asien an der Stiftung Wissenschaft und Politik. Zuvor war Dr. Stanzel unter anderem tätig als Senior Fellow im Asienprogramm des European Council on Foreign Relations sowie Senior Fellow im Asienprogramm des französischen Think Tanks Institut Montaigne. Dr. Stanzel hat an der Freien Universität im Fachbereich Sinologie promoviert. Schwerpunkte ihrer Forschung ist die Außen- und Sicherheitspolitik der Volksrepublik sowie der Konflikt in der Taiwan-Straße.

#### S1482

### EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Luftschlüssel? - online

**Prof. Dr. Heiko Pleines**

Mo., 02.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Der EU-Beitritt der Ukraine wird viel diskutiert. Einerseits wird er als Chance gepriesen, die Ukraine auf ihrem europäischen Weg zu unterstützen und gleichzeitig die europäische Integration voranzutreiben. Andererseits befürchten viele - etwa in der Landwirtschaft, der Schwerindustrie oder strukturschwachen Regionen - Konkurrenz aus der Ukraine um Absatzmärkte und EU-Fördergelder. Gleichzeitig stellt ein EU-Beitritt Bewerberländer vor eine Vielzahl von Aufgaben. Die EU erwartet nicht nur eine funktionierende Demokratie und Marktwirtschaft, sondern auch die Umsetzung der gesammelten Regeln der EU-Bürokratie. Hinzu kommt, dass die Erfüllung aller Aufgaben keine Garantie für einen Beitritt ist.

Letztendlich müssen alle EU-Mitgliedsländer zustimmen. Die Veranstaltung soll für die Ukraine einen Überblick über die Anforderungen der EU, die zu erwartenden Folgen eines Beitritts und die Wahrscheinlichkeit eines Beitritts geben.

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

#### S1483

### Opfererzählungen im politischen Diskurs - online

**Prof. Dr. Mario Gollwitzer**

Mo., 09.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Wenn wir an typische „Opfer“ denken, dann kommen uns Begriffe wie schwach, verwundbar, hilflos in den Sinn. Interessant ist daher, dass in den letzten Jahren populistische Bewegungen, Parteien

und Politikerinnen bzw. Politiker mit der Figur des „Opfers“ spielen: Staatspräsidenten bezeichnen ihre Bürgerinnen und Bürger (und sich selbst) als „Opfer“ dubioser Machenschaften, krimineller Netzwerke oder inkompетenter Amtsvorgänger. In diesem Vortrag beleuchtet Mario Gollwitzer aus sozialpsychologischer Perspektive, was gerade für Populisten so attraktiv an „Opfernarrativen“ ist und wieso diese Narrative - zumindest für manche Menschen - ein besonderes Mobilisierungspotenzial haben.

Prof. Dr. Mario Gollwitzer ist Inhaber des Lehrstuhls für Sozialpsychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. In seinen Forschungsprojekten befasst er sich mit Themen rund um erlebte Ungerechtigkeit, etwa, ob (und wann) Rache süß ist und ob die Sensibilität für Ungerechtigkeit eine Persönlichkeitseigenschaft ist.

**S1484****Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung der Zivilgesellschaft - online**

**Dr. Margot Käßmann**

Mo., 16.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Seit Beginn des Angriffskriegs Russlands auf die Ukraine verändert sich unsere Gesellschaft. Das ist schon an der Sprache erkennbar. Aber auch an der massiven Aufrüstung, der verstärkten Präsenz der Bundeswehr oder allein dem Ziel, „kriegstüchtig“ werden zu sollen. Hier muss die Zivilgesellschaft wachsam bleiben, damit Friedensfähigkeit das Ziel bleibt.

Die Theologin und Autorin Dr. Margot Käßmann war Generalsekretärin des

Deutschen Evangelischen Kirchentags (DEKT), Präsidentin der Zentralstelle für Recht und Schutz der Kriegsdienstverweigerer aus Gewissensgründen, Landesbischofin für die Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers sowie Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche Deutschlands (EKD).

**S1485****Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle - wie Russland seine Narrative verbreitet**

**Dr. Christian F. Trippe**

Mo., 13.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Russland betreibt eine aggressive Informationspolitik. Sie ist Teil des hybriden Krieges, den der Kreml gegen den Westen und seine Institutionen führt. Vor allem bei der Darstellung und Rechtfertigung seines Krieges gegen die Ukraine bedient sich Russland aller Mittel, um die öffentliche Meinung in „unfreundlichen Staaten“ in seinem Sinne zu manipulieren. Der Vortrag erläutert, welche Methoden und Akteure sich hinter dem Begriff „hybride Kriegsführung“ verbergen. Dabei steht die russische Medienstrategie im Mittelpunkt, ihre Themen, Formate und Verbreitungswege wollen wir uns genauer anschauen. Anhand von Beispielen soll diskutiert werden, wie sich staatlich gesetzte Narrative erkennen und widerlegen lassen.

Dr. Christian F. Trippe hat viele Jahre als Korrespondent für die Deutsche Welle in Moskau, Kiew und Brüssel gearbeitet. 2024 hat er den Sammelband „Krieg der Narrative. Russland, die Ukraine und der Westen“ mitherausgegeben. Er lebt als freier Autor und Moderator in Berlin.

**S1486****Abschied von den Allerweltsparteien? Die Volksparteien der Mitte - online**

**Prof. Dr. Michael Koß**

Mo., 20.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Der politische Wettbewerb der Nachkriegszeit und seine zugrunde liegenden gesellschaftlichen Konflikte begünstigten den Aufstieg der Volksparteien. Heute lässt ein neuer Konflikt zwischen universalistischen und partikularistischen Positionen die Voraussetzungen des Aufstiegs der Volksparteien erodieren. In seinem Vortrag beleuchtet Michael Koß den Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Konflikten und politischen Parteien bzw. Parteiensystemen. Für die ehemaligen Volksparteien CDU/CSU und SPD gilt das alte Fußballermotto: Erst hatten wir kein Glück, und dann kam auch noch das Pech dazu.

Prof. Dr. Michael Koß lehrt Politikwissenschaft an der Leuphana Universität Lüneburg und bekleidet aktuell eine Gastprofessur an der Harvard University (Cambridge/Mass., USA). Er ist Vorsitzender der Deutschen Vereinigung für Politikwissenschaft (DVPW).

**S1487****Ordnung und Chaos: Mit der Informationsflut umgehen und den Durchblick behalten**

**Judith Schönicke, M. A.**

Do., 23.04.26, 18.30-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag

**Gebühr:** 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Milliarden an Nachrichten werden täglich verschickt und veröffentlicht. Einiges ist wissenswert, anderes belanglos und manches sogar schädlich. Aber was ist eigentlich "wissenswert" und was ist "belanglos"? Und wie können wir Fakes entlarven?

In diesem Workshop erfahren Sie, woher die Journalist:innen des Bayerischen Rundfunks ihre Informationen beziehen, wie sie sie bewerten und überprüfen, und nach welchen Kriterien die Themen für Nachrichtensendungen ausgewählt werden. Dabei schlüpfen Sie auch selbst in die Rolle von Redakteur:innen und stellen eine "Sendung" zusammen. Außerdem üben Sie Informationen zu hinterfragen, um Desinformation zu erkennen.

Judith Schönicke M.A. ist ausgebildete Rundfunkjournalistin. Beim Bayerischen Rundfunk ist sie als Redakteurin bei BR24 Radio/Audio tätig und sowie als Projektleiterin, Dozentin und Mediencoach bei den Medienkompetenzprojekten.

**S1488****Afrikas Rolle in der Welt - online****Prof. Dr. Martin Welz**

Mo., 27.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Von der deutschen, europäischen und westlichen Öffentlichkeit oft kaum wahrgenommen, übernehmen afrikanische Staaten zunehmend eine wichtige Rolle in der internationalen Politik und treten dabei selbstbewusst auf der Weltbühne auf.

Immer häufiger gelingt es ihnen, sich auch gegen den Widerstand gewichtiger Staaten durchzusetzen. Deutlich wird dies etwa an ambitionierten Klimazielen und an den hohen Kompensationszahlungen, die afrikanische Staaten fordern und erhalten - schließlich tragen sie einen erheblichen Teil der Lasten des Klimawandels, ohne ihn verursacht zu haben. Doch nicht nur in der Klimapolitik, auch in der internationalen Sicherheits- und Handelspolitik sowie im Bereich der internationalen Justiz wird der wachsende Einfluss afrikanischer Staaten sichtbar. Afrikanische Staaten und die von ihnen gegründete Afrikanische Union sind also keineswegs passive Zuschauer, sondern aktive Gestalter der internationalen Politik. Die Veranstaltung wird dies mit zahlreichen Beispielen veranschaulichen.

Martin Welz ist Professor für Internationale Beziehungen an der Universität der Bundeswehr München. In seiner Forschung und Lehre beschäftigt er sich vor allem mit Politik in Afrika, Afrikas Rolle in der Welt und internationalen Organisationen, insbesondere mit der Afrikanischen Union. Martin Welz hat mehrfach Feldforschung in Äthiopien, Mauritius, Simbabwe, Südafrika, Uganda und den USA durchgeführt. Er ist zudem als Regionalkoordinator für West- und Zentralafrika für den Bertelsmann Transformationsindex tätig.

**S1489****Klimasteuern - online****Prof. Dr. Laura Seelkopf**

Do., 30.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Die Klimakrise prägt bereits heute unseren Alltag: Rekordtemperaturen, Waldbrände, Dürren und Überschwemmungen nehmen zu - Europa erwärmt sich doppelt so schnell wie der globale Durchschnitt. Wissenschaftler\*innen und internationale Organisationen fordern daher seit Jahren eine wirksame Klimapolitik. Ein zentraler Ansatz dabei ist die Bepreisung von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Das verteutert fossile Energien, macht klimafreundliche Alternativen attraktiver und schafft Einnahmen für ökologische und soziale Maßnahmen. Doch die CO<sub>2</sub>-Steuer stößt auf Widerstand, da viele Menschen sie als unsozial oder ineffektiv empfinden und der Politik misstrauen. Der Vortrag erklärt die ökonomischen und gesellschaftlichen Aspekte, zeigt internationale Beispiele und diskutiert Wege, wie Klimasteuern ökologisch wirksam und sozial gerecht gestaltet werden könnten.

Laura Seelkopf ist Professorin für international vergleichende Policy-Forschung am Geschwister-Scholl-Institut für Politikwissenschaft der LMU München. Sie forscht zu Steuer- und Sozialpolitik und berät die Bundesregierung als gewähltes Mitglied des Rates für Sozial- und Wirtschaftsdaten.

**S1490****Ein Gesellschaftsdienst für alle? - online****Dr. Rabea Haß**

Di., 05.05.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Der Impulsvortrag will die aktuellen Debatten zum Gesellschaftsdienst einordnen, auf Machbarkeit und Wirkung überprüfen sowie konkrete Umsetzungsmöglichkeiten skizzieren. Gute Beispiele aus Europa dienen dabei als Leitplanken und Inspiration. Der Vortrag basiert auf den Ergebnissen von zwei wissenschaftlichen Studien zum Thema

„Ein Gesellschaftsdienst für alle - zur Machbarkeit in Deutschland und Europa“, die im Jahr 2023 und 2024 von der Hertie-Stiftung herausgegeben wurden. (Link zu den Studien: <https://www.ghst.de/gesellschaftsdienst>)

Dr. Rabea Haß ist Co-Autorin der Machbarkeitsstudien "Ein Gesellschaftsdienst für alle", die 2023 und 2024 im Auftrag der Hertie-Stiftung erschienen. Sie hat am Institut für Soziologie der Goethe-Universität Frankfurt am Main zum Freiwilligen Wehrdienst promoviert. Zudem hat sie von 2011-2014 an der Hertie School of Governance zu nationalen und internationalen Freiwilligendiensten geforscht.

**S1491****Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert - online****Dr. Michael Stops**

Mo., 11.05.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Ob Videos, Grafiken oder Text -- wir sind schwer beeindruckt von den Anwendungen der Künstlichen Intelligenz. Die Bandbreite der potentiellen Funktionen scheint endlos und immer wieder wird über neue Innovationen berichtet. Welche Chance und Risiken ergeben sich dabei für die Beschäftigung und jeden Einzelnen? Der Vortrag befasst sich mit aktuellen Erkenntnissen über die Auswirkungen der KI auf die Arbeitswelt.

Dr. Michael Stops ist Senior Researcher in der Forschungsgruppe „Berufe in der Transformation“ des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB) und im Projekt „ai:economics“.

S1492

### Mut zur Demokratie - online

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer

Mo., 18.05.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Online-Vortrag

Gebühr: 5 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Weltweit sind demokratische Staaten in der Minderheit, zudem schwinden oder schwächen viele, stabil geglaubte Demokratien und es entwickeln sich Autokratien. Demokratie ist eine Gesellschaftsform, die immer wieder neu gesichert werden muss. Doch Populismus, Extre-

mismus und demokratifeindliche Äußerungen und Einstellungen haben auch bei uns zugenommen. Die Veranstaltung widmet sich der grundlegenden Frage, was Demokratie eigentlich ist. Was macht sie so schwierig, wodurch wird sie konkret gefährdet und wie können wir Demokratie verteidigen?

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer, an der Universität Duisburg-Essen tätiger Politologe und Erwachsenenbildner, hat ein Argumentations-training gegen Stammtischparolen entwickelt. Es ist ein vielfach erprobtes, in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg bekanntes Training gegen Populismus, Diskriminierung und Pauschalverunglimpfung.

Technische  
Hochschule  
Rosenheim



## STUDIERE, WO DIE CHEMIE STIMMT: AM CAMPUS BURGHAUSEN

Jetzt  
Studien-  
platz  
sichern!

- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Chemieingenieurwesen (B.Eng.)
- Prozessautomatisierungstechnik (B.Eng.)
- Umwelttechnologie (B.Eng.)
- Hydrogen Technology (M.Sc.)
- Circular Economy (M.Sc.), berufsbegleitend

Mehr Infos:



**S1493****Vorschläge zum Umgang mit Verschwörungstheorien - online****Prof. Dr. Michael Butter, Universität Tübingen**

Mo., 08.06.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Verschwörungstheorien erfüllen für diejenigen, die an sie glauben, wichtige identitätsstiftende Funktionen; sie sind aber meist auch als Symptome für reale oder als real empfundene und mitunter durchaus legitime Sorgen, Nöte und Missstände. Entsprechend ist es wenig sinnvoll, wenn im persönlichen Umgang auf Fakten insistiert oder gesamtgesellschaftlich nur die Symptomebene adressiert wird. Der Vortrag wird dagegen Vorschläge für einen zielführenderen Umgang auf unterschiedlichen Ebenen machen.

Michael Butter ist Professor für amerikanische Literatur- und Kulturgeschichte an der Eberhard Karls Universität Tübingen und ordentliches Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Zu seinen Veröffentlichungen gehören „Nichts ist, wie es scheint“: Über Verschwörungstheorien (Berlin: Suhrkamp, 2018), eine allgemeine Einführung ins Thema, die in mehrere Sprachen übersetzt wurde, und Die Alarmierten: Was Verschwörungstheorien anrichten (Berlin: Suhrkamp, 2025).

**S1494****Polen und die PiS - Wirkung und Nachwirkungen einer rechtspopulistischen Regierung****Dr. Mareike Zum Felde**

Mo., 15.06.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Während der letzten Regierung der Partei „Recht und Gerechtigkeit“ (PiS) hat Polen eine tiefgreifende politische, institutionelle und gesellschaftliche Umgestaltung durchlaufen. Eine Verschärfung der gesellschaftlichen Polarisierung sowie eine starke Betonung der nationalen Souveränität trafen auf Protest aber auch Unterstützung im In- und Ausland. Der Vortrag geht der Frage nach, wie die PiS innerhalb kurzer Zeit Rechtsstaat und Demokratie in Polen nachhaltig veränderte und mit welchen Strategien die aktuelle Regierung unter Donald Tusk diesem Erbe begegnet.

Mareike zum Felde ist Chefredakteurin der Vierteljahreshefte zur Arbeits- und Wirtschaftsforschung an der Staats- und Universitätsbibliothek Bremen. 2025 promovierte sie an der Forschungsstelle Osteuropa an der Universität Bremen zu politischen Eliten und Hochschulpolitik in Polen nach 1989. Zuvor schloss sie den Elitestudiengang Osteuropastudien mit dem Schwerpunkt Vergleich politischer Systeme an der Ludwig-Maximilians-Universität München ab.

**S1495****Autoritäre Geschlechterpolitik - online****Prof. Dr. Franziska Martinsen**

Mo., 22.06.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Vortrag**Gebühr:** 5 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Der Vortrag behandelt das Verhältnis von Geschlechterverhältnissen und Demokratie: Autoritäre und autokratische Regime untergraben Geschlechtergerechtigkeit, wie sie für demokratische Gesellschaften wesentlich ist, indem sie queere Lebensweisen delegitimieren, eine vermeintlich natürliche Geschlechterordnung verfestigen und damit demokratische Errungenschaften unterlaufen. Aktuelle Beispiele aus Ungarn, den USA oder Deutschland zeigen, dass antifeministische Strömungen und Angriffe auf queere Menschen nicht nur verfassungsgemäße Grundrechte verletzen, sondern ein zentrales Instrument zur Normalisierung autoritärer Politik darstellen. Studiendaten bestätigen, dass antifeministische und transfeindliche Einstellungen vor allem im rechten politischen Spektrum verbreitet sind und die Demokratie von innen gefährden.

Franziska Martinsen ist Professorin für Politische Theorie und derzeit Geschäftsführende Direktorin am Institut für Politikwissenschaft der Gesellschaftswissenschaftlichen Fakultät, Universität Duisburg-Essen. Zudem ist sie dort Vorstandsvorsitzende des fakultätsübergreifenden Forschungszentrums Centre for Global Cooperation. Sie hat zu vielfältigen Themenstellungen der Radikalen Demokratietheorie, zur kritischen Erweiterung des Menschenrechtsdenkens, zur feministischen Politischen Theorie und zur politikwissenschaftlichen Geschlechterforschung publiziert.

**Rechtzeitige Anmeldung!**

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.



**EVIS**

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

Wir liefern Energie  
*für die Region.*



**PERSÖNLICH. ZUVERLÄSSIG. VOR ORT.**

**Energieversorgung Inn-Salzach GmbH**  
Weserstraße 4  
84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631 1843-555  
Telefax: 08631 1843-559  
E-Mail: [info@evis.de](mailto:info@evis.de)

## VHS.WISSEN LIVE (LIVESTREAMS)



vhs.wissen live ist ein digitales Wissenschaftsprogramm. Ziel von vhs.wissen live ist es, (politische) Bildung durch Vortragsreihen mit hochkarätigen Referenten aus Gesellschaft, Wissenschaft und Verbraucherbildung zu stärken. Die vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn bietet diese Livestreams **kostenlos** an. Nähere Informationen erhalten Sie, indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen bzw. unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de) (Bitte die jeweilige Kursnummer in d. Kurssuche rechts oben eingeben).

**Wichtig:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

**S1500**

### Bilderkult und Bildkritik

**Dr. Johann Hinrich Claussen**

Do., 15.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1503**

### Demographische Transformation und Pflege . Herausforderungen und Perspektiven.

**Prof. Dr. Thomas Klie**

Mi., 21.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1504**

### Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

**Prof. Dr. Holger Gzella**

Mo., 26.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1505**

### Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

**Prof. Dr. Jürgen Heinze**

Mo., 02.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1506**

### Im Wettkampf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

**Prof. Dr. Moritz Helmstaedter**

Mo., 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1507**

### Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

**Prof. Dr. Martina Heßler**

Di., 24.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1508**

### Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

**Prof. Dr. Julia Voss**

So., 01.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1509**

### Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

**Uli Lust**

Mi., 04.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1510**

### Kunst im Ohr - Ein Livestream für alle Sinne Von München nach Hamburg - vom Museum zu Ihnen!

**Dr. Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme**

Mi., 11.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1511**

### Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

**Dr. Aaron Sahr**

Mo., 16.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1512**

### Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

**Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma**

Mi., 25.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1513**

### Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

**Dr. Lisa Hockemeyer**

Mi., 01.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1514**

### Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

**Prof. em. Dr. Andreas Beyer**

Do., 02.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1515**

### Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

**Dr. Andrea Fischer**

Do., 16.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1516**

### Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

**Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger**

Mi., 22.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1517**

### Die Kelten

**Prof. Dr. Bernhard Maier**

Mi., 29.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1518**

### In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

**Dr. Simon Strauß**

Mo., 18.05.26, 19.30-21.00 Uhr.

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

**S1519**

### Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

**Prof. Dr. Michael Hochgeschwender, LMU München**

Di., 09.06.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1520**

### Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

**Prof. Dr. Gerd Gigerenzer**

Do., 18.06.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1521**

### Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

**Dr. Björn Sautter**

Di., 23.06.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S1522**

### Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

**Prof. Dr. Myles W. Jackson**

Di., 21.07.26, 19.30-21.00 Uhr.

## WEB-VORTRÄGE

[www.vhs-altoetting.de/aktuelles/web-vortraege](http://www.vhs-altoetting.de/aktuelles/web-vortraege)



**S1600**

### Faszination Weltraumwetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen

**Dr. Florian Günzkofer, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V. (DLR), Institut für Solar-Terrestrische Physik, Neustrelitz**

Mi., 25.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Der meteorologische Wetterbericht ist für die meisten Menschen eine tägliche Routine, egal ob morgens mit einem schnellen Check der Wetter-App auf dem Smartphone oder zum Ende des Tages im Anschluss an die Abendnachrichten. Von Weltraumwetter und Sonnenstürmen hört man hingegen eher in Science-Fiction-Filmen. Bei einem Maximum an Sonnenaktivität wie im Herbst 2024, als Polarlichter sogar über weiten Teilen von Deutschland zu sehen waren, begegnet einem das Thema Weltraumwetter aber auch im Alltag. Denn das Weltraumwetter kann ebenso wie das „normale“ Wetter massive

Folgen haben. Die Ursache liegt 150 Millionen Kilometer entfernt auf der Sonne. Bei Aktivitätsschüben schleudert sie Plasma ins All. Trifft es auf das Erdmagnetfeld, kann es in kurzer Zeit starke Effekte erzeugen. Das DLR-Institut für Solar-Terrestrische Physik in Neustrelitz erforscht diese Prozesse - von der Grundlagenforschung bis zu praktischen Schutzmaßnahmen. Das Ziel: durch zeitnahe, genaue und zuverlässige Beobachtungen und Vorhersagen betroffene Industrien zu unterstützen und die nationalen Infrastrukturen zu schützen.

**S1601**

### Wie Frauen an der Börse investieren sollten

**Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin**

Mo., 09.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen. Dabei sollten sie die Anlageklassen Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns. Nur Mut - es wird sich lohnen.

**S1602**

### Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

**Dr. Nicolas Müller, Senior Engineer am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching bei München**

Mo., 16.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant - und mit ihren Möglichkeiten wächst auch das Risiko des Missbrauchs. Generative KI-Modelle können mittlerweile täuschend echte „Deepfakes“ erzeugen: Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die komplett künstlich erstellt wurden und dennoch echt wirken. Während solche Technologien in Film und Fernsehen sinnvolle Anwendungen finden, bergen sie ein enormes Gefahrenpotenzial - etwa für Desinformation, Rufschädigung oder Betrugsversuche wie den „Enkeltrick 2.0“. Dieser Web-Vortrag vermittelt anschaulich - auch ohne technisches Vorwissen - die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, also gefälschten Sprachaufnahmen. Er erklärt die technischen Hintergründe und zeigt aktuelle Forschungsansätze zu möglichen Gegenmaßnahmen: Wie kann KI helfen, Deepfakes zu entlarven? Woran lassen sich Fälschungen erkennen - und kann man das lernen? Und wie sollte man reagieren, wenn plötzlich ein mögliches Deepfake am Telefon ist?

**S1603****Warum Glück ein Schulfach sein sollte**

**Myriam Meier, Coach und Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung, Lehrtrainerin für Schulfach Glück, Grundschullehrerin**

Mi., 18.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Was macht Menschen wirklich zufrieden und stark fürs Leben? In einer Welt voller Leistungsdruck, Konsum und Reizüberflutung geraten echtes Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude oft in den Hintergrund. Dabei lässt sich Glück nicht nur erleben - man kann es auch lernen! In diesem Vortrag erfahren Sie, warum „Glück“ als Schulfach einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung leisten kann und welche

Impulse auch Sie zuhause für sich selbst oder als Eltern für Ihre Kinder setzen können. Entdecken Sie, wie wissenschaftlich fundierte Methoden „Glückskompetenz“ fördern und welche positiven Effekte das auf sich selbst, Kinder, Jugendliche - und letztlich unsere ganze Gesellschaft - hat. Inspirierend, praxisnah und motivierend!

**S1604****Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib**

**Jana Möglich, Forscherin, Dozentin und Referentin im Bereich Medien-, Marketing- und PR-Management mit Fokus auf Games, Gaming und E-Sport**

Mi., 25.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden.

In diesem WebVortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich - ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen.

Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karrieremöglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

**S1605****Jüdisches Leben von 1945 bis heute**

**Andrea von Treuenfeld, Journalistin - Autorin - Moderatorin**

Mi., 22.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Obwohl viele der Auschwitz-Überlebenden über das Erlittene schwiegen, setzten sich ihre Traumata fort bis in die dritte Ge-

neration. Die jedoch beschäftigt sich nicht nur mit der Familiengeschichte, sondern zeigt ihr Jüdischkeit und auch deren Vielfalt sehr bewusst. Zumindest bis zu dem Tag, als die Hamas Israel überfiel. Seit dem Beginn des Nahostkonflikts hat sich für alle Jüdinnen und Juden in Deutschland, insbesondere für die hier lebenden Israelis, der Alltag drastisch verändert: Antisemitismus war auch zuvor ein Thema, jetzt aber zeigt er sich in einer ganz neuen Dimension.

Andrea von Treuenfeld liest aus ihren Büchern »Leben mit Auschwitz. Momente der Geschichte und Erfahrungen der dritten Generation« und »Jüdisch jetzt! Junge Jüdinnen und Juden über ihr Leben in Deutschland« sowie »Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober«.

**S1606****Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?**

**Dr. Kai Unzicker, Senior Project Manager, Demokratie und Zusammenhalt, Bertelsmann Stiftung Gütersloh**

Mi., 06.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Desinformationen haben insbesondere in den letzten Jahren an Brisanz zugenommen: nicht nur ist die Anzahl an Desinformationen rasant gestiegen, sondern durch den verstärkten Einsatz von KI wächst die Verunsicherung in der Gesellschaft, welchen Informationen man überhaupt noch trauen kann. Der Vertrauensverlust in das, was als Fakt gelten kann und was nicht, ist immens und hat große Auswirkungen auf die Demokratie. Im WebVortrag werden die grundlegenden Herausforderungen, die Desinformation für die Gesellschaft darstellt, sowie die Wahrnehmung in der Bevölkerung beleuchtet. Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen, darunter die im Jahr 2024 erschienenen Bertelsmann-Studien „Verunsicherte Öffentlichkeit“ und „Präventiv, reaktiv, restriktiv“, werden Praxistipps gegeben, wie jeder Einzelne und die Gesellschaft als Ganzes resilenter gegen Desinformation werden können.

**S1607****Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern**

**Prof. Dr. Oliver Bendel, Professor für Wirtschaftsinformatik und Informationsethik, Hochschule für Wirtschaft FHNW, Schweiz**

Mo., 11.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Serviceroboter haben sich als Reinigungs-, Transport- und Sicherheitsroboter verbreitet. Als Saug- und Wischroboter sind sie im Haushalt, am Flughafen und auf der Hotelanlage anzutreffen. Als Transportroboter fahren sie in Fabrikgebäuden und Lagerhallen umher, verkehren im Restaurant zwischen Buffet und Küche oder bringen in Städten die Bestellungen zum Kunden. Als Sicherheitsroboter bewachen sie Betriebsgelände und Gleisanlagen. In der Form sozialer Roboter beraten und bedienen sie uns in Shopping Malls oder unterhalten unsere Kinder, während wir einkaufen. Vor der Tür stehen universelle Roboter, menschenähnli-

che Maschinen, die morgens in Produktion und Logistik helfen, nachmittags den Garten umgraben und abends mit uns Tennis spielen. Mehr und mehr spielt künstliche Intelligenz eine Rolle. Sie ermöglicht es den Robotern, zu sprechen, ihre Umwelt wahrzunehmen und darin zu agieren und zu reagieren. Die Auswirkungen auf das Berufsleben sind gravierend. Der Vortrag stellt Anwendungsfälle vor, ordnet sie aus technischer und ethischer Perspektive ein und wirft einen Blick in die Zukunft.

#### S1608

### Hip-Hop - Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

**David Ratzel, Sozialarbeiter, Erziehungswissenschaftler und Doktorand**

Di., 12.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Deutschem Hip-Hop und vor allem deutschem Rap wird oft eine Überbetonung toxischer Männlichkeit nachgesagt. Warum ist das so? Koloniale Erfahrungen und Postkoloniale Strukturen spielen dabei eine wichtige Rolle, nicht nur im US-amerikanischen Rap, sondern gerade auch im deutschen Rap. Vorurteile und Stereotypen, die der Überlegenheitskonstruktion der Kolonisatoren gedient haben, werden nach wie vor reproduziert. Warum passiert das und was für einen Zweck erfüllt das gerade im deutschen Rap? Eben diese Fragen sollen im Vortrag geklärt werden.

#### S1609

### Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen - Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

**Ursula Fuchs, Referatsleiterin, Fachinformationsstelle Bevölkerungsresilienz und Kommunikation, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn**

Mi., 20.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben wir, dass auch in Deutschland Krisen und Katastrophen unsere gewohnten alltäglichen Abläufe stören. Extreme Wetterereignisse wie Unwetter und Hochwasser nehmen zu. Durch Cyberattacken, Desinformation oder Sabotage finden Angriffe auf Infrastrukturen, Meinungsbildung und Zusammenhalt statt. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) gibt wichtige Empfehlungen, wie jede und jeder Einzelne vorsorgen kann - von Vorräten im Haushalt über Notfallgepäck bis hin zu Kommunikationswegen, wenn die Infrastruktur eingeschränkt ist. Wenn etwas passiert, ist es besser, vorbereitet zu sein. Im vhs. WebVortrag erfahren die Teilnehmenden

- wie sie Extremsituationen mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln möglichst sicher meistern, bis Hilfe sie erreicht oder Einsatzkräfte die Lage bewältigen konnten,
- welche Vorräte sie vorhalten und wie sie selbst ohne Strom daraus kochen können,
- wofür und wie sie ihr persönliches Notgepäck anlegen,
- welche Notfallausstattung sich für Privatpersonen lohnt und wie sie sie fachgerecht einsetzen.

Und welche Rolle kommt ihnen im System des Bevölkerungsschutzes eigentlich konkret zu?

#### S1610

### Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

**Dr. Johannes Mallow, Zweimaliger Gedächtnisweltmeister, Gedächtniscoach**

Mi., 10.06.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Wie kann man Vokabeln endlich effizienter und nachhaltiger lernen? Der zweifache Gedächtnisweltmeister Dr. Johannes Mallow zeigt in diesem WebVortrag, dass dies kein Wunschtraum bleiben muss oder nur etwas für Sprachbegabte ist. Erfahren Sie bewährte Techniken wie die Schlüsselwortmethode, mit der sich eine Schulklasse in einem Test nach nur 45 Minuten Einführung doppelt so viele Vokabeln merken konnte wie eine Vergleichsklasse. Bringen Sie Ihre Art, Vokabeln zu lernen auf das nächste Level und erhalten Sie in komprimierter Form praxisnahe Tipps.



## HAUSWIRTSCHAFT - KOCHEN - BACKEN

**S1800**

### Liebe geht durch den Kakao - süßer Valentinstag mit gesunder Schokolade

**Birgit Hübel**

Di., 03.02.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, zuzügl. ca. 6 € für Lebensmittel

Verführen Sie Ihre(n) Liebste(n) am Tag der Liebe mit selbstge-machter, gesunder Schokolade!

"Normale" Schokolade wird industriell mit einem hohen Anteil an Zucker und künstlichen Aromastoffen hergestellt. Lernen Sie hier, mit wenigen Grundzutaten Ihre eigene gesunde Schokolade zu kreieren! Frisch zubereitet, mit reinen Kakaozutaten, ohne raffi-nierten Zucker, laktosefrei und je nach Wahl des Süßungsmittels auch vegan! Ein echter Hochgenuss und ein Fest für die Sinne!

Die im Kurs verwendeten Lebensmittel stammen, soweit möglich, aus biologischem Anbau und fairem Handel.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

**S1801**

### Orientalischer Kochkurs - vegetarisches Menü

**Raida Sayed Ahmad**

Do., 05.02.26, 18.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel (sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen)

Erleben Sie eine orientalische Geschmacksexplosion!

An diesem Abend befassen wir uns ausschließlich mit köstlichen vegetarischen Gerichten aus dem Libanon. Eine kleine Schulung über orientalische Gewürze rundet den Abend ab.

Lassen Sie sich überraschen, ich freue mich auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

**S1802**

### Orientalischer Kochkurs - Menü mit Kalbfleisch

**Raida Sayed Ahmad**

Do., 12.02.26, 18.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel (sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen)

An diesem Abend kochen wir mit Fleisch. Wir bereiten ein Menü mit Kalbfleisch, Bulgur und Basmati Reis zu.

Die orientalischen Gewürze stehen auch an diesem Abend im Vordergrund.

Lassen Sie sich überraschen, ich freue mich auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

**S1803**

### Orientalische Süßigkeiten aus 1001 Nacht

**Raida Sayed Ahmad**

Do., 12.03.26, 18.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel (sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen)

Die libanesische Küche ist für ihre traditionellen wohlschmeckenden Süßigkeiten berühmt. An diesem Abend stellen wir eine Auswahl her.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

**S1804**

### Türkische Küche

**Semra Akgül**

Do., 19.03.26, 18.00-21.45 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, Materialkosten anteilig

Die türkische Küche gehört zu den vielfältigsten kulinarischen Erlebnissen und wird auch hierzulande zunehmend geschätzt.. Die harmonische und abwechslungsreiche Zusammenstellung der Zutaten erfordert zwar etwas Erfahrung, doch mit einfachen Rezepten können kochbegeisterte Frauen und Männer köstliche Speisen zaubern.

An diesem Abend lernen Sie folgende Gerichte kennen:

Bulgurklößchensuppe

Zucchini-Tagliatelle

Grüne Linsenfrikadellen

Kleine Käseschiffchen

Aprikosenkugeln als Dessert

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirr-Schwammtuch, Getränke, Vorratsdosen, Schreibzeug, Materialgeld.

**S1805**

### Einfach-Lecker-Vegan

**Katja Diensthuber / Verena Wirnshofer**

Do., 26.03.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, zzgl. Nebenkosten für Lebensmittel (die Summe wird am ersten Kurstag mitgeteilt)

In diesem veganen Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie aus han-delssüblichen Zutaten leckere, einfache und schnelle Gerichte zaubern kannst.

Gerade wenn du berufstätig bist, oder wenig Zeit hast zu kochen, sind diese Gerichte genau das Richtige für dich.

Wir zeigen Ihnen, welche leckeren Alternativen es zu tierischen Produkten gibt.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

**S1810**

### Pasta e basta! - Pasta Workshop

**Francesca Esposito**

Di., 28.04.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 20 €, Materialkosten anteilig

Die italienische Küche ist berühmt für ihre traditionelle handge-machte Pasta. Sie lernen, wie Sie Tagliatelle, Ravioli und eine Spezialität der Abruzzen, „Spaghetti alla Chitarra“, mit verschie-denen Soßen zubereiten können. Die italienische Kursleiterin, eine leidenschaftliche Köchin und langjährige Italienischlehrerin, gibt Tipps und Tricks, wie Sie frische Pasta zu Hause einfach und kostengünstig zubereiten können. Während der Verkostung lernen Sie italienische Sprichwörter über das Essen. „Buon appetito!“.

**Bitte mitbringen:** Nudelmaschine (wenn vorhanden) und Nudel-brett (wenn vorhanden), Schürze, Nudelholz, Geschirrtücher, Ma-terialbehälter, alkoholfreies Getränk, Materialgeld.

S1813

### Süße Verführung - Eigene Schokoladenkreationen herstellen

Katharina Rauh

Di., 23.06.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Mittelschule Altötting, Schulküche (Eingang Kreszentia-heimstr.)

**Gebühr:** 25 €, zzgl. 15 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)



Dieser Schokoladenkurs entführt die Teilnehmenden in die faszinierende Welt der Schokolade. Nach einer kurzen Einführung in den Ursprung und die Vielfalt des Kakaos wird die Schokolade temperiert und in verschiedene Formen gegossen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre eigene Tafel oder Pralinen herzustellen und aus köstlichen Füllungen wie Lemon Cream, Nougat, gesalzener Karamellcreme oder Himbeer-Ganache

zu wählen. Nach dem Aushärten wird eine zweite Schicht Schokolade aufgetragen, die Kreationen werden liebevoll verziert und hübsch verpackt - ideal zum Mitnehmen oder Verschenken.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk, Schreibutensilien sowie Geld für die Lebensmittel

### BACKKURSE

S1860

### Brotbackkurs (für Erwachsene)

Annemarie Karl

**S1860A:** Mi., 04.02.26, 18.00-22.00 Uhr.

**S1860B:** Fr., 13.02.26, 13.00-17.00 Uhr.

**S1860C:** Sa., 18.04.26, 13.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** Backstudio Sonnengarten, bei Annemarie Karl, Sonnen-garten 12, 84335 Mitterskirchen

**Gebühr:** 85 €, inkl. Verpflegung, Rezepte, Sauerteig, Gewürze, Fichtenspitzenhonig für erstes Backen zu Hause (nicht rabattier-bar)

**Zielgruppe:** Der Kurs ist auch für Männer geeignet.



Alles rund um den Sauerteig - ansetzen, pflegen, aufbewahren.

Wir backen

ein Roggenbrot mit rustikaler, kräftiger Kruste, angesetzt mit Sauerteig. Es wird nur von Hand verrührt und 24 Stunden zur Gare gestellt

und

ein Bauernbrot, wie anno dazumal, mit Sauerteig und Gewürzen in 3-stufiger Führung.

Jeder darf sein Brot selber kneten, formen und selbstverständlich nach dem Backen mit nach Hause nehmen.

Als Brotzeit bereiten wir uns einen Sengzelten mit Sauerteig zu, eine Köstlichkeit aus dem bayrischen Walde.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Brot, Hausschuhe

An advertisement for Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn. The background features a large graphic of the word "FUTURE SKILLS" in white. Below the text is a portrait of a smiling woman with short dark hair, wearing a light-colored plaid shirt. She is holding a white pen in her right hand. In the bottom left corner, there is a blue circular logo with a stylized white figure. The overall theme is professional development and future skills.



# BERUF und Karriere

## SOFT SKILLS - ONLINEKURSE

S2000

### Vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft (Online-Seminar)

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mi., 11.02.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €



Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschnissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

#### **Seminarinhalt:**

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

S2002

### Smalltalk online trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen (Online-Seminar)

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mi., 04.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem vielversprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennenlernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohlfühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

#### **Seminarinhalt:**

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

S2004

### Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungskraft (Online-Seminar)

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mi., 18.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

#### **Seminarinhalt:**

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut, aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- Souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

## S2006

### Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten (Online-Seminar)

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mi., 25.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Erleben Sie, wie Sie Besprechungen erfolgreich und zielgerichtet leiten können. In unserem Seminar „Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten“ lernen Sie, wie Sie als Leitungsperson den Ablauf einer Sitzung klar strukturieren, die Beteiligten effektiv einbinden und zur Mitarbeit motivieren.

Ob im beruflichen Umfeld, im Verein oder in der Projektarbeit - in diesem Seminar reflektieren wir gemeinsam bewährte Methoden zur Führung von Gruppen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden fließen aktiv in den Lernprozess ein, um praxisnahe Strategien zu entwickeln und die Leistungsfähigkeiten zu trainieren.

Von der Vorbereitung über die Durchführung und Ergebnissicherung bis hin zur zielgerichteten Nachbereitung: Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie jede Phase eines Meetings souverän gestalten und auftretende Herausforderungen meistern können. Sie lernen, wie Sie souverän vor Gruppen formulieren, mit Widerstand umgehen und divergierende Meinungen produktiv integrieren können. Melden Sie sich jetzt an und optimieren Sie Ihre Meeting- und Leitungskompetenzen!

#### **Seminarinhalt:**

- Zieldefinition und Agendaerstellung
- Rollenklärung: Leitung, Moderation, Teilnehmende
- Fragetechniken und Gesprächssteuerung
- Zeitmanagement in Sitzungen
- Umgang mit Vielrednern, Konflikten und stillen Teilnehmenden
- Ergebnisfesthaltung und Follow-up

## S2008

### Die Kraft des Schweigens - Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen (Online-Seminar)

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mo., 13.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld - wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufzubauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

#### **Seminarinhalt:**

- Die psychologische Wirkung des Schweigens / gezielter Pausen
- Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit zu schaffen
- Wie Sie mehr Einfluss gewinnen
- Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen Respekt aufbauen
- Bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist
- Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern

# Weiterkommen mit Weiterbildung!

Berufsbegleitend, Vollzeit oder online?  
Wir haben die passende Weiterbildung für Sie!

## UNSERE PRÜFUNGSLEHRGÄNGE

- ◆ Ausbildung der Ausbilder (AdA)
- ◆ Gepr. Bilanzbuchhalter/-in
- ◆ Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation
- ◆ Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen
- ◆ Gepr. Industrie- | Wirtschaftsfachwirt/-in
- ◆ Gepr. Industriemeister/-in Elektro | Metall | Chemie
- ◆ Gepr. Logistikmeister/-in
- ◆ Gepr. Personalfachkaufmann/-frau
- ◆ Gepr. Techn. Fachwirt/-in

## UNSERE ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE

- ◆ Datenschutzbeauftragte/-r IHK
- ◆ IHK-Fachkraft Logistik
- ◆ IHK-Fachkraft Personal- | Rechnungswesen
- ◆ Managementassistent/-in IHK
- ◆ Projektmanager/-in IHK
- ◆ Qualitätsmanager/-in IHK
- ◆ Technik für Kaufleute IHK



#### Beratung und Anmeldung:

Christian Tafelmeier, Tel. 08631 90178 55  
christian.tafelmeier@ihk-akademie-muenchen.de

**S2010****Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld (Online-Seminar)**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Fr., 24.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen - wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe - und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen. In diesem praxisnahen Online-Seminar lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen - im Alltag, im Urlaub oder bei größeren Anschaffungen. Ohne Druck, ohne Tricks - mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

**Seminarinhalt:**

- Die häufigsten Feilsch-Blockaden - und wie man sie überwindet
- Sympathisch und wirksam: Körpersprache, Tonfall und Einstiegssätze Die besten Sätze zum Preis - höflich, locker, effektiv
- Dos and Don'ts im Preisgespräch
- Reflexion und Feilsch-Protokoll: Was lief gut - was kann besser werden?
- Viele praktische Tipps, Beispiele und kleine Übungen

**S2020****Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit unge-wollter Bescheidenheit! (Online-Seminar)**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Fr., 20.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Sie leisten viel - aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zu-rück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benen-nen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu ma-chen - ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen - im Beruf und im Privatleben.

**Seminarinhalt:**

- Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben
- Wie Sie Sichtbarkeit erzeugen - ohne sich zu verbiegen
- Die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbst-marketing
- Wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern
- Praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache
- Überzeugende Argumentation

**S2022****PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen (Online-Seminar)**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Mo., 23.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Sie haben etwas zu sagen - und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen - ohne sich zu verbiegen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammen-spielen - und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

**Seminarinhalt:**

- Der wirkungsvolle Einstieg - gleich zu Beginn überzeugen
- Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln
- Souverän bleiben - auch unter Druck oder bei Widerstand
- Selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein
- Praktische Impulse zur Vorbereitung,
- Körpersprache und inneren Haltung
- Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag

**S2024****Als Frauen anfangen, auf die Überholspur zu wechseln (Online-Seminar)****Souverän durchsetzen - geschätzt bleiben**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikations-trainer, Lehrbeauftragter der Hochschule Heilbronn zum Thema Management Skills**

Di., 28.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 65 €

Sie haben Können, Engagement und Ideen - aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie er-leben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammen-passen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionie-ren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten - ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen - auch wenn es Gegenwind gibt.

**Seminarinhalt:**

- Überholen: Wie geht das?
- Welche Aufgaben bringen dich auf die Überholspur
- Authentizität versus Veränderung
- Praktische Übungen für Argumentation, Körpersprache und Auftreten
- Mut zum Misserfolg
- Trainieren - Umsetzen - Anwenden

## GEDÄCHTNISTRAININGS ONLINE

**S2031**

### Superhirn - Namen und Gesichter merken (Online-Seminar)

**Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer**

Di., 03.03.26, 19.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 25 €

**Zielgruppe:** Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

**Voraussetzungen:** PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich!



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es eine einfache und wirksame Methode, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es der Gedächtnissportler Boris Konrad

ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

**S2032**

### Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner (Online-Seminar)

**Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer**

Di., 10.03.26, 19.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 25 €

**Zielgruppe:** Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

**Voraussetzungen:** PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich!

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

**S2034**

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Seminar für Schüler)

**Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer**

**S2034A:** Di., 17.03.26, 16.00-18.00 Uhr.

**S2034B:** Di., 14.04.26, 16.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 25 €

**Zielgruppe:** Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

**Voraussetzungen:** PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich!

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

**S2036**

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Seminar)

**Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer**

Di., 24.03.26, 19.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 25 €

**Zielgruppe:** Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

**Voraussetzungen:** PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich!

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

**S2038**

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis (Online-Seminar)

**Helmut Lange, Dipl.-Päd. (Univ.), Dipl.-Sozialpäd. (FH), professioneller Gedächtnistrainer**

Sa., 28.03.26, 9.00-16.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 59 €

**Zielgruppe:** Alle Altersklassen ab ca. 12 Jahren

**Voraussetzungen:** PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset.

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich!

Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

## KAUFMÄNNISCHE FACHTHEMEN

**S2200**

### Gewinnermittlung für kleine Gewerbebetriebe

**Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater**

Mo., 09.03.26, 18.30-21.30 Uhr

Mo., 16.03.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 64 €



Für kleine Gewerbebetriebe und Selbstständige ist das Führen der Bücher für das Finanzamt trotz nur weniger Rechnungs- und anderer Belege mit Mühe und Anstrengungen verbunden. Eine professionelle Buchführung rechnet sich aber meist nicht. Trotzdem will und muss auch der kleine Gewerbetreibende und Selbstständige einen zeitnahen Überblick über seine Gewinnsituation haben, um gegebenenfalls auf Veränderungen schnell reagieren zu können. Hierzu eignet sich der Jahresabschluss nicht, da dies nicht dessen Aufgabe ist und dieser auch zu spät und nur zum Jahresende erstellt wird.

Insbesondere folgende Punkte werden im Kurs aufgegriffen:

Aufbereitung der Unterlagen und Belege, Zeitnahe Gewinnermittlung, Steuerliche Pauschalierungsmöglichkeiten und Pauschalierungssätze, Umsatzsteuer und deren Auswirkungen, Planungsrechnung für Investitionen - Rentabilitätsberechnungen, Kostenrechnung, Vergleich von Leasing, Kredit und Barkauf.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**S2202**

### Betriebswirtschaftliches Grundwissen Crash-Kurs BWL

**Michael Benna, Dipl.-Mathematiker, Steuerberater**

Mo., 27.04.26, 18.30-21.30 Uhr

Mo., 04.05.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 64 €



Basiskenntnisse in Betriebswirtschaft, Steuern und Kalkulation sind heutzutage mehr denn je Grundvoraussetzung, wenn man sich bei einer Firma bewerben möchte, aber auch wenn man beruflich weiterkommen will.

In diesem Kurs werden Ihnen die betriebswirtschaftlichen Grundbegriffe sowie steuerliche Grundkenntnisse vermittelt und anhand von anschaulichen Beispielen erläutert.

Insbesondere folgende Punkte werden angesprochen:

Grundsätzliches zu Bilanzen, Aussagekraft einer Bilanz, Steuerliches Grundwissen (Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer), Kosten- und Leistungsrechnung, Ermittlung von Kalkulationsgrundlagen, Kaufmännische Rechenbeispiele (Vorlagen für Excel), Kennzahlen von Unternehmen, Moderne Managementmethoden.

Der Kurs ist sowohl für Neu- als auch für Wiedereinsteiger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## XPERT BUSINESS ONLINE SCHULUNGEN

### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite ([www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)).

#### Ablauf der Online-Schulungen:



An festen Terminen finden Live-Webinare statt, die Sie via PC von zu Hause aus besuchen. Ein Live-Webinar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert.

Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

#### Termine:

Die Webinare beginnen am 09.03.2026 und am 10.03.2026 und finden jeweils Mo/Mi bzw. Di/Do von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Terminplan siehe unter [www.xpert-business-lernnetz.de](http://www.xpert-business-lernnetz.de)

#### Techniktests:

Techniktests werden vom 02.03.2026 - 06.03.2026 zwischen 08.30 und 20.30 Uhr angeboten. Zeitbedarf für den Test ca. 5 - 10 Minuten.

#### Prüfung & Zertifikat:

Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (Ausnahme: Xpert Business Einnahmen-Überschussrechnung, hier Prüfung über 90 Minuten). Die Prüfung findet in Mühldorf (vhs) statt.

#### Durchführungsgarantie!

Die Webinare werden unabhängig von dem Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl durchgeführt.



[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

**S2250**

### Finanzbuchführung 1

#### Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

24 Termine, ab Di. 10.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Di., 30.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 406 €

**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

**S2251**

### Finanzbuchführung 2

#### Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

22 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 22.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 375 €

**Voraussetzungen:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**S2252**

### Finanzbuchführung 3 mit DATEV

#### Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

16 Termine, ab Di. 10.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Di., 23.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 298 €

**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

**S2255**

### Lohn und Gehalt 1

#### Xpert Business Online-Schulung

Xpert Business LernNetz

24 Termine, ab Di. 10.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Di., 30.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs

**Gebühr:** 406 €

**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.



**S2256****Lohn und Gehalt 2****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

22 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 22.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 375 €**Voraussetzungen:** Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

**S2260****Einnahmen-Überschussrechnung****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

11 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 27.04.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 206 €**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**S2264****Kosten- und Leistungsrechnung****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 15.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

**S2267****Controlling****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 15.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

**S2268****Betriebliche Steuerpraxis****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

22 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 22.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 375 €**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**S2269****Personalwirtschaft****Xpert Business Online-Schulung****Xpert Business LernNetz**

20 Termine, ab Mo. 09.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

Kursende: Mo., 15.06.2026

**Kursort:** Online-Kurs**Gebühr:** 298 €**Voraussetzungen:** Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.



# EDV-KURSE

## EDV FÜR SENIOREN

**S2400**

### Endlich das Smartphone mit Android im Griff haben (für Anfänger)

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

**S2400A:** Mo., 12.01.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 14.01.26, 14.30-17.30 Uhr

**S2400B:** Mo., 09.02.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 11.02.26, 14.30-17.30 Uhr

**S2400C:** Mo., 16.03.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 18.03.26, 14.30-17.30 Uhr

**S2400D:** Mo., 04.05.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 06.05.26, 14.30-17.30 Uhr

**S2400E:** Mo., 08.06.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 10.06.26, 14.30-17.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 58 €

**Zielgruppe:** Der Kurs wendet sich ausschließlich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077



Ein Smartphone mit Android ist mehr als nur ein Telefon. Es ist ein vielseitiger Begleiter, der Ihnen hilft, online zu bleiben, zu kommunizieren, zu organisieren und zu unterhalten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone optimal nutzen können, indem Sie die wichtigsten Funktionen und Apps kennenlernen und einrichten. Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Smartphone im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen, Fotos und Videos aufnehmen und bearbeiten, Dokumente und Medien verwalten, unterwegs navigieren und vieles mehr. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Sicherheit, zum Datenaustausch und zur Synchronisation Ihrer Daten. Nach diesem Kurs werden Sie Ihr Smartphone mit Android nicht mehr missen wollen.

**Kursinhalt:**

Vorbereitung; erste Schritte; wichtige Apps. Auswahl, Installation und Einrichtung; Kommunikation: Telefonieren, SMS schreiben, E-Mails senden und empfangen; Fotografie und Video: Aufnahme, Bearbeitung und Weitergabe; Dokumente und Medien: Verwaltung, Anzeige und Bearbeitung; Unterwegs mit dem Smartphone: Navigation, Reiseplanung und öffentlicher Nahverkehr; Organisation mit dem Smartphone: Termine, Erinnerungen und Notizen; im Internet surfen u.v.a.m.

**Bitte mitbringen:** Eigenes (bereits eingerichtetes) Gerät inkl. Ladekabel

**S2401**

### Handy & Tablet für Senioren

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 21.05.26, 9.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 29 €

**Zielgruppe:** Der Kurs wendet sich ausschließlich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Android ist das Betriebssystem, das auf mehr als 80 % aller Nicht-Apple-Geräte installiert ist, wie Smartphones oder Wearables.

Was ist Android und wie kann ich es nutzen? In diesem Kurs wird dieses Betriebssystem erläutert und die Handhabung des Gerätes erklärt. Wir sprechen über den Zweck und die Grenzen, verbinden uns mit dem WLAN, installieren eine App, sprechen über E-Mail und das Surfen im Internet.

Dieser Kurs folgt dem Motto Learning by Doing wie zu Hause, doch Ihr Vorteil ist, dass ein Ansprechpartner vor Ort Ihnen Hilfe und Wege aufzeigt, wenn es mal nicht so klappt.

**Bitte mitbringen:** Smartphone mit Android Betriebssystem (kein Apple Gerät), Ladekabel.

**S2402**

### Alles rund um WhatsApp

Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin

Mo., 23.02.26, 14.30-17.30 Uhr

Mi., 25.02.26, 14.30-17.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 58 €

**Voraussetzungen:** Smartphone-Grundkenntnisse

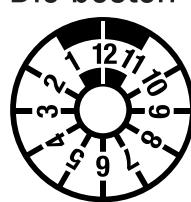
**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077

WhatsApp ist eine beliebte Messaging-App, die es Ihnen ermöglicht, mit Ihren Freunden und Familie zu kommunizieren, Sprach- und Videoanrufe zu tätigen, Dateien zu teilen und vieles mehr. Um WhatsApp zu nutzen, müssen Sie die App auf Ihrem Smartphone installieren und Ihre Telefonnummer verifizieren. Sie können dann Kontakte hinzufügen, die auch WhatsApp verwenden, und mit ihnen chatten. WhatsApp bietet auch eine Web-Version an, die Sie auf Ihrem Computer verwenden können, indem Sie einen QR-Code scannen. WhatsApp ist kostenlos und verwendet Ihre Internetverbindung, um Nachrichten zu senden und zu empfangen.

**Bitte mitbringen:** Smartphone inkl. Ladekabel

 **KFZ-PRÜFZENTRUM**  
Ingenieurbüro | JULIUS LEISSE [kfz-pz.de](http://kfz-pz.de)

**Die besten Öffnungszeiten für Sie!**



Montag - Freitag  
**8:00 - 20:00 Uhr**  
jeden Samstag  
**9:00 - 16:00 Uhr**

**kfz-pz.de**  


KFZ-Prüfzentrum • August-Unterholzner-Straße 10  
84543 Winhöring/Eisenfelden • Tel. 08671 / 887 821

A94 Ausfahrt Eisenfelden zw. Motorradsport Holzleitner und XXXLutz Hiendl

#### S2410

#### Für Senioren: Erste Schritte am Computer

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

**S2410A:** 5 Nachmittage, ab Mo. 19.01.26, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 19.01., 21.01., 26.01., 28.01., 02.02.2026

**S2410B:** 5 Nachmittage, ab Mo. 13.04.26, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 13.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 110 €

**Voraussetzungen:** keine

**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077



Lernen Sie in einfachen Schritten, wie Sie mit dem Computer umgehen, Dateien und Ordner verwalten, Texte schreiben, Audio und Video nutzen und im Internet surfen. Lernatmosphäre und Lerntempo sind speziell auf Senioren zugeschnitten. Sollten Sie ein Notebook besitzen, können Sie dieses mitnehmen und die Übungen am eigenen Gerät ausführen. Nach dem Grundkurs sind Sie in der Lage, einen modernen PC zu bedienen.

**Kursinhalte:**

PC, Laptop und Tablet kennenlernen; Mit Windows beginnen; App-Fenster nutzen; Mit WordPad Texte schreiben; Dateien und Ordner organisieren; Windows einrichten und anpassen; Bilder, Musik und Filme; Einstieg ins Internet; Internet nutzen; Tipps und Tricks

#### S2415

#### Für Senioren: Souverän und sicher ins Internet - inkl. Windows-Basics

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

4 Nachmittage, ab Mo. 02.03.26, 14.30-16.45 Uhr.

Kurstage: 02.03., 04.03., 09.03., 11.03.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 88 €

**Voraussetzungen:** keine

**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Internets und von Windows. Sie erfahren, wie Sie online kommunizieren, recherchieren, einkaufen und sich vernetzen können. Sie lernen, wie Sie einen Browser benutzen, eine E-Mail-Adresse erstellen, E-Mails senden und empfangen, Suchmaschinen nutzen, online bezahlen und Facebook verwenden. Außerdem lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Windows, wie das Startmenü, die Apps, die Dateiverwaltung und die Einstellungen.

**Kursinhalte:**

PC oder Laptop einrichten, mit Windows arbeiten, App-Fenster bedienen, Dateien und Ordner organisieren, Internetzugang herstellen, E-Mails schreiben und lesen, Suchmaschinen anwenden, Zahlungsmöglichkeiten beim Online-Shopping, Soziale Netzwerke (Facebook) nutzen, Informationen aus dem Internet verwenden, Tipps und Tricks.

#### S2418

#### CEWE-Fotobuch

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

**S2418A:** Mo., 23.03.26, 14.30-16.45 Uhr

Mi., 25.03.26, 14.30-16.45 Uhr

**S2418B:** Mo., 11.05.26, 14.30-16.45 Uhr

Mi., 13.05.26, 14.30-16.45 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 40 €

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse

**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077



Sie möchten Ihre schönsten Erinnerungen in einem CEWE-Fotobuch festhalten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, wie Sie mit der CEWE Foto Welt Software Ihr eigenes Fotobuch gestalten können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos auswählen, bearbeiten, anordnen und mit Texten und Effekten versehen können. Sie erhalten Tipps und Tricks für ein professionelles Layout und eine ansprechende Gestaltung. Nach dem Kurs haben Sie Ihr eigenes CEWE-Fotobuch erstellt, das Sie direkt online bestellen oder in einer CEWE-Partnerfiliale abholen können. Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich einen Platz in diesem spannenden Kurs!

**Kursinhalte:**

CEWE-Programme installieren, Auswahl von Formaten, Papier und Bindungsart, Bilder vorab bearbeiten und auswählen. Cover gestalten, Seiten erstellen und hinzufügen, Mit Assistant oder manuell Layouts anpassen, Masken und Rahmen, Hintergründe und Clip Arts, Schattierungen und Übergänge nutzen, Texte hinzufügen, Tipps und Tricks.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick mit Fotos

#### (MOBILE) BETRIEBSSYSTEME

#### S243

#### Windows 11 Grundlagen

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

**S2430:** Mo., 16.03.26, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 18.03.26, 18.30-21.30 Uhr

**S2434:** Do., 07.05.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 32 €

**Voraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse



Windows 11 bietet im Vergleich zu seinem Vorgänger Windows 10 eine Reihe neuer Funktionen. Hierzu zählen u.a. ein neues Startmenü, ein deutlich verbessertes Fenster-Management, Widgets in der Taskleiste oder die direkte Integration von Microsoft Teams. Darüber hinaus laufen künftig Android-Apps unter Windows 11. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die wichtigsten Neuerungen von Windows 11.

S2436

### Mein Android-Smartphone - ein mobiler PC

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 12.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

Überblick über das Betriebssystem Android, wichtige Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien

Das Google-Konto - Ihr Zugang zu Apps

Apps und Widgets - Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung

Security Themen - Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps

Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud

Beliebte Apps und nützliche Helfer

Informations- und Hilfquellen im Internet

Wichtig: Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android (z. B. iOS/Apple)! Tablet möglich mit Android OS.

**Bitte mitbringen:** Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennwörter etc.

S2438

### iPhone & iPad Tricks - Rund um iOS 18

Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de

Do., 19.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 32 €

**Voraussetzungen:** Besitz eines iPhones oder iPad, aktuellstes Betriebssystem

iOS 18 bringt zahlreiche Verbesserungen und neue Funktionen. Die Personalisierung des Home-Bildschirms wurde erweitert, so dass Nutzer Apps und Widgets frei anordnen und die Farbgebung individuell anpassen können. Die Fotos-App wurde umfassend überarbeitet und organisiert Bilder nun automatisch nach Themen wie "Letzte Tage" und "Reisen". In der Nachrichten-App gibt es neue Textformatierungen wie fett, kursiv und unterstrichen, sowie animierte Effekte. Siri wurde verbessert und integriert nun ChatGPT, um detailliertere Antworten zu liefern. Eine neue Funktion namens "Smart Reply" ermöglicht KI-gestützte schnelle Antworten in Mail und Nachrichten. Das Control Center wurde neu gestaltet und erlaubt nun die Anpassung von Steuerelementen, auch für Drittanbieter-Apps. Die neue Passwörter-App erleichtert die Verwaltung von Anmeldedaten. Safari Highlights extrahiert wichtige Informationen von Webseiten und präsentiert sie übersichtlich. Zudem bieten die AirPods Pro neue Steuerungsmöglichkeiten durch Kopfgesten. Schließlich wurde die Barrierefreiheit durch Eye Tracking erweitert, wodurch das iPhone mit den Augen gesteuert werden kann.

**Bitte mitbringen:** iPhone bzw. iPad



Fürs Leben lernen.

## Dein Weg zur Mittleren Reife

### ÜBERTRITTSMÖGLICHKEITEN



nach der 4. Klasse  
Grundschule

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse
6. Klasse



nach der  
5. Klasse

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse

Mittel-/Realschule  
od. Gymnasium

nach der  
6. Klasse

10. Klasse
9. Klasse
8. Klasse
7. Klasse

Mittel-/Realschule  
od. Gymnasium

nach der  
9. Klasse

11. Klasse
10. Klasse

Mittel-/Realschule  
od. Gymnasium

Private Wirtschaftsschule Gester  
staatlich anerkannt - Mühldorf a. Inn  
Telefon: 08631 184550  
E-Mail: schulleitung@ws-gester.de



## TEXTVERARBEITUNG

**S2440**

### Microsoft Word Grundlagen

**Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 05.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 32 €

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

**Seminarinhalt:**

Erste Schritte mit Word: Die Arbeitsoberfläche; Grundlagen der Textverarbeitung; die Hilfefunktionen von Word nutzen.

Texte formatieren: Grundlagen der Textgestaltung; Formatierung mit Formatvorlagen; Grafiken einfügen und bearbeiten; Tabellen; Dokumente verwalten und drucken u.a.m.

**S2442**

### Microsoft Word - Grundkurs kompakt

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

4 Abende, ab Mo. 13.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 13.04., 15.04., 20.04., 22.04.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 128 €

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse



Word ist ein leistungsfähiges Textverarbeitungsprogramm, mit dem Sie Ihre Texte professionell gestalten können. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Word effektiv nutzen. Sie lernen, wie Sie Texte eingeben, bearbeiten und formatieren, wie Sie Absätze und Seiten anpassen, die Korrekturfunktion und den Editor einstellen und nutzen, Aufzählungen und Nummerierungen einfügen und formatieren, wie Sie Dokumente überprüfen und drucken und wie Sie von nützlichen Tipps und Tricks profitieren können und einiges mehr. Der Kurs ist praxisorientiert und bietet Ihnen viele Übungen, um das Gelernte zu vertiefen.

**Kursinhalte:**

Word starten und beenden; Text eingeben und korrigieren; Text formatieren; Absatzformatierung anwenden; Seitenlayout einstellen; Ränder einstellen, Dokumente speichern, öffnen und schließen; Autokorrekturfunktion, Korrekturvorschläge für Grammatik und Rechtschreibung einstellen, Aufzählungen und Nummerierung formatieren und nutzen, Schnellbausteine, Symbole einfügen und nutzen, Links einfügen, Dokumente überprüfen und drucken; Tipps und Tricks für Word.

**S2444**

### Alles fürs Büro - Serienbriefe, Formatvorlagen, Protokolle, Dokumentvorlagen

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 27.04.26, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 29.04.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 64 €

**Voraussetzungen:** Word-Grundkenntnisse

Sie möchten Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Word verbessern?

Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie lernen, wie Sie mit Word effizient und professionell Serienbriefe, Protokolle, Dokumentvorlagen und Formatvorlagen anwenden und nutzen

können. So sparen Sie Zeit und gestalten Ihre Dokumente professionell und einheitlich. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Word-Kenntnisse vertiefen und ihre Dokumente effektiver und ansprechender gestalten wollen.

**Kursinhalte:**

Sie erfahren, wie Sie Serienbriefe mit verschiedenen Datenquellen verknüpfen, wie Sie Protokolle mit Kopf- und Fußzeilen, Nummerierungen und Gliederungen gestalten, wie Sie Formatvorlagen anwenden und anpassen und wie Sie Dokumentvorlagen für wiederkehrende Aufgaben nutzen können. Sie lernen mit Überschriften zu arbeiten und einfach Kapitel zu verschieben oder zu löschen und schnell Inhaltsverzeichnisse zu erstellen.

## TABELLENKALKULATION

**S2445**

### Microsoft Excel - Grundkurs kompakt

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

**S2445A:** 4 Abende, ab Mo. 12.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 12.01., 14.01., 19.01., 21.01.2026

**S2445B:** 4 Abende, ab Mo. 02.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 02.03., 04.03., 09.03., 11.03.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 128 €

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen von Excel, einem leistungsstarken Tabellenkalkulationsprogramm, das Ihnen hilft, Ihre Daten effizient zu verwalten und zu analysieren. Sie lernen, wie Sie Daten eingeben, formatieren, sortieren und filtern können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit Formeln und Funktionen komplexe Berechnungen durchführen und die Ergebnisse in aussagekräftigen Diagrammen visualisieren können. Sie erhalten auch praktische Tipps und Tricks, um Excel optimal zu nutzen und Ihre Arbeit zu erleichtern.

**Kursinhalte:**

Einführung in Excel; Grundlegende Tabellenbearbeitung; Tabellenlayout anpassen; Seitenlayout mit Kopf- und Fußzeile, Zahlenformate und deren Einsatz, Formeln und Funktionen verwenden; Diagramme erstellen und anpassen; Tabellen drucken und speichern; Nützliche Hinweise zu Excel.

**S2447**

### Microsoft Excel Crashkurs

**Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Sa., 18.04.26, 9.00-16.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 74 €, inkl. Seminarunterlagen

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse



Lernen Sie schnell und effizient alle wichtigen Techniken zum Arbeiten mit Excel. Gestalten Sie Tabellenblätter ansprechend, visualisieren Sie Ihre Ergebnisse mit Diagrammen, erlernen Sie Tricks zum Umgang mit großen Datenmengen, drucken Sie Inhalte aus und stellen Sie Berechnungen an. Dies und einiges mehr erfahren Sie in diesem Crashkurs.

**S2449****Microsoft Excel Grundlagen****Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 11.06.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

Seminarinhalt:

Erste Schritte mit Excel: Die Arbeitsoberfläche; Grundlagen der Tabellenkalkulation; Tabellenblätter gestalten u.v.a.m.

**PRÄSENTATION - BILDBEARBEITUNG****S2450****Microsoft PowerPoint Grundlagen****Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 30.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €, inkl. Seminarunterlagen**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse

Sie möchten anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen? Dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie. Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation gestalten.

Inhalte:

Erste Schritte mit PowerPoint, Grundlagen der Folienbearbeitung, Folientexte gestalten, Grafiken, Clips und Videos einfügen, Diagramme einfügen und bearbeiten, Zeichnungen erstellen und gestalten, Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen.

**S2451****Das bessere Bild - Einführung in die Bildbearbeitung mit GIMP****Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 08.06.26, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 10.06.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse

GIMP ist ein leistungsstarkes Programm zur Bildbearbeitung, das kostenlos und Open Source ist. Es bietet viele Funktionen, die mit denen von Photoshop vergleichbar sind. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen von GIMP erlernen und einige praktische Anwendungen kennenlernen. Sie werden lernen, wie Sie die Benutzeroberfläche anpassen, Bilder öffnen, speichern und exportieren, verschiedene Auswahlwerkzeuge verwenden, Bildfehler korrigieren, Bildbereiche klonen oder verformen und mit Farben, Texten und Filtern arbeiten können.

Kursinhalt:

Anpassung der Benutzeroberfläche; Öffnen/Importieren und Speichern/Exportieren von Bildern; Auswahlwerkzeuge und ihre Optionen; Bildbereinigung mit dem Heilwerkzeug; Klonen von Mustern und Bildteilen mit dem Klonwerkzeug; Verformen von Bildern mit der Warptransformation; Füllen von Flächen mit Farben oder Mustern; Pinselwerkzeuge zum Malen und Zeichnen; Pipette zum Aufnehmen von Farben aus dem Bild; Textwerkzeug zum Hinzufügen von Texten zu Bildern; Verschmieren Werkzeug zum Weichzeichnen oder Verwischen von Bildbereichen; Transformation von Bildern; Farbanpassungen wie Helligkeit, Kontrast, Sättigung, Farbton usw.; Anwendung von Filtern für verschiedene Effekte.

**S2452****Canva-Workshop - Entdecke die Welt der Kreativität (Grundkurs)****Robin Weniger, Betriebswirt****S2452A:** Do., 29.01.26, 17.30-20.30 Uhr.**S2452B:** Do., 26.02.26, 17.30-20.30 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 34 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LaIDpNJOhzk>

**S2453****Canva-Workshop - Visuell starke Präsentationen erstellen****Robin Weniger, Betriebswirt****S2453A:** Mi., 25.02.26, 17.45-20.00 Uhr.**S2453B:** Do., 19.03.26, 17.30-19.45 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 26 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/vuDx-FQAcqY>

**S2454****Canva-Workshop - Social Media & Videoerstellung****Robin Weniger, Betriebswirt****S2454A:** Di., 24.02.26, 17.30-20.30 Uhr.**S2454B:** Di., 14.04.26, 17.30-20.30 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 34 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/FPBI2ANagSU>

## KOMMUNIKATION - OUTLOOK

**S2455**

### Outlook-Basiswissen

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 23.02.26, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 25.02.26, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 64 €, inkl. HERDT-Schulungsunterlage

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse und Windows-Grundkenntnisse



Outlook ist mehr als ein E-Mail-Programm. Es ist auch ein praktisches Werkzeug für die Planung und Organisation Ihrer Arbeit. Mit Outlook können Sie Termine, Kontakte und Aufgaben verwalten und synchronisieren.

Sie können auch Prioritäten setzen,

Erinnerungen einrichten und Ihre To-Do-Liste abhaken. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Outlook optimal nutzen und Ihre Produktivität steigern können.

**Kursinhalt:**

Erstellen und Verwalten von E-Mails, Anhänge hinzufügen, Erfassung von Kontakten und Terminen, Verschiedene Ansichten. Erstellen von Regeln, Einladungen und Aufgaben versenden, Kalender versenden, mehrere Kalender einbinden, Feiertage hinzufügen, Signaturen festlegen. Optionale Einstellungen von Briefpapier, Schriften, Kalender, Mails. Erinnerungen festlegen. Ordner erstellen. Kategorien und Gruppen festlegen.

**S2457**

### Microsoft Outlook Grundlagen

**Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 23.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 32 €

**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

**Seminarinhalt:**

Basiswissen: Überblick über Outlook; die Arbeitsoberfläche; Schnelleinstieg zum Arbeiten mit Outlook; Email-Konten erstellen und anpassen; die Hilfefunktion.

Nachrichten erstellen, versenden, empfangen und automatisieren; Email-Formulare und Signaturen verwenden.

Adressverwaltung: Kontakteinträge verwalten; Mit dem Adressbuch arbeiten.

Termine und Aufgaben verwalten; Besprechungen organisieren.

Organisation und Verwaltung: Ansichten, Ordner und Elementverwaltung; Nachrichten verwalten; Elemente kategorisieren; Outlook individuell einrichten.

Bitte beachten Sie unsere  
Allgemeinen Geschäftsbe-  
dingungen auf Seite 2

## MICROSOFT OFFICE IM BÜRO

**S2460**

### Microsoft Office - Praxiswissen für den Beruf

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

**S2460A:** 5 Abende, ab Mo. 02.02.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 02.02., 04.02., 09.02., 11.02., 18.02.2026

**S2460B:** 5 Abende, ab Mo. 04.05.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 04.05., 06.05., 11.05., 13.05., 18.05.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 160 €

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse



Dieser praktische Kombi-Kurs macht Sie mit den Office-Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook vertraut. Typische Aufgaben wie Dokumente erstellen, organisieren und verwalten oder Daten der verschiedenen Programme exportieren bzw. zu verknüpfen werden besprochen und geübt.

**Kursinhalt:**

Word: Geschäftsbriebe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen und formatieren; Absatzformatierungen; Änderungen im Seitenlayout; Serienbriefe erstellen

Excel: Einfache Berechnungen mit Zelladressen; Editieren und Anpassen von Tabellen; erste einfache Funktionen;

Outlook: Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen, Erstellen von Regeln, Einladungen und Aufgaben versenden

PowerPoint: eine Präsentation mit PowerPoint erstellen

**S2462**

### "Nur" Tabulatoren und Tabellen?

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 26.01.2026, 18.30-21.30 Uhr

Mi., 28.01.2026, 18.30-21.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 64 €

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse

Tabellen und Tabulatoren sind mächtige Werkzeuge, um Informationen übersichtlich und strukturiert zu präsentieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Tabellen und Tabulatoren in verschiedenen Anwendungen wie Word oder Excel effektiv nutzen können. Sie erfahren, wie Sie Tabellen erstellen, formatieren, sortieren, filtern und auswerten können. Sie lernen auch, wie Sie Tabulatoren verwenden, um Texte auszurichten, Einzüge zu gestalten und Listen zu erstellen. Mit Tabellen und Tabulatoren können Sie Ihre Dokumente professionell und ansprechend gestalten.

**Inhalt:**

Tabellen: Tabellen erstellen, anpassen, Tabellen für besondere Gestaltungsanforderung zeichnen, Rahmen, Schattierungen, Ausrichtung horizontal und vertikal, Grafiken einfügen, Tabulatoren in Tabellen nutzen. Rahmen ausblenden. Tabellenplatz durch horizontale, vertikale und schräge Ausrichtung optimal nutzen. Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten.

Tabulatoren: Arten von Tabulatoren (Links, rechts, zentriert, dezentral), Ausrichtungen, Füllzeichen. Setzen, verschieben, löschen. Einfache Ausrichtung längerer Listen durch wenige, aber einheitliche Tabulatoren. Gestaltungs- und Einsatzmöglichkeiten.

## NETZWERKE - INTERNET

S2472

### AVM - Fritz!Box - 50 Tipps, die jeder wissen muss!

**Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 16.04.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten Ihrer AVM-Geräte! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie 50 hilfreiche Tipps und Tricks rund um die FRITZ!Box, FRITZ!Repeater und weitere AVM-Produkte kennen. Optimieren Sie Ihre WLAN-Abdeckung, erhöhen Sie die Sicherheit Ihres Heimnetzwerks und nutzen Sie innovative Smart-Home-Funktionen. Egal ob Anfänger oder fortgeschritten Nutzer, dieser Kurs bietet für jeden spannende Einblicke und praktische Lösungen. Bringen Sie Ihre Fragen mit und holen Sie das Beste aus Ihrer AVM-Ausstattung heraus!

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten Ihrer AVM-Geräte! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie 50 hilfreiche Tipps und Tricks rund um die FRITZ!Box, FRITZ!Repeater und weitere AVM-Produkte kennen. Optimieren Sie Ihre WLAN-Abdeckung, erhöhen Sie die Sicherheit Ihres Heimnetzwerks und nutzen Sie innovative Smart-Home-Funktionen. Egal ob Anfänger oder fortgeschritten Nutzer, dieser Kurs bietet für jeden spannende Einblicke und praktische Lösungen. Bringen Sie Ihre Fragen mit und holen Sie das Beste aus Ihrer AVM-Ausstattung heraus!

S2473

### OneDrive - Daten sichern, teilen und gemeinsam bearbeiten

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin**

Mo., 23.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** Computer- und Internetkenntnisse

OneDrive ist ein Cloud-Speicherdiens von Microsoft, mit dem Sie auch umfangreiche Dateien, die für normalen Mail-Versand zu groß sind, online speichern, synchronisieren und teilen können. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien organisieren, verwalten und schützen können. Sie erfahren, wie Sie mit anderen Personen zusammenarbeiten, bereitgestellte Dokumente nutzen, gemeinsam an einem Dokument arbeiten und Kommentare einfügen und beantworten und auf Ihre Dateien von verschiedenen Geräten aus zugreifen können. OneDrive kann Ihnen helfen, die Vorteile der Cloud zu nutzen und Ihre Produktivität zu steigern. Der Dienst bietet Ihnen die Flexibilität, Ihre Dateien so zu organisieren und zu verwalten, wie Sie es möchten.

Kursinhalte:

OneDrive verwenden, um Ihre Dateien von jedem Gerät aus zu erreichen, sie anderen bereitzustellen, gemeinsam zu bearbeiten und sie vor Verlust oder Beschädigung zu schützen. Mit OneDrive Dateien lokal auf Ihrem Computer oder Mobilgerät speichern, um offline darauf zuzugreifen oder sie mit anderen Anwendungen zu verwenden.

S247

### Webseiten einfach und professionell erstellen mit Jimdo

**Gabriele Tiefenthaler, EDV-Trainerin****S2474:** 3 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 13.1., 15.01., 20.01.2026

**S2475:** 3 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.30-21.30 Uhr.

Kurstage: 13.1., 15.01., 20.01.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** Computer-Grundkenntnisse

Mit Jimdo können Sie ohne Vorkenntnisse eine individuelle und professionelle Website erstellen. Jimdo bietet Ihnen ein Baukastensystem, mit dem Sie aus verschiedenen Vorlagen und Optionen wählen können. Egal, ob Sie Ihre Website für ein Hobby, ein privates oder ein professionelles Projekt nutzen wollen, Jimdo hat die passende Lösung für Sie. Das Programm bietet Ihnen Hilfestellung bei der Vorauswahl für Ihren Schaffensprozess. Sie können den Zweck, den Stil, die Farben und die Unterseiten Ihrer Website nach Ihren Wünschen anpassen und nach und nach erweitern. Außerdem können Sie sich zwischen einer kostenlosen Jimdo-Adresse oder einer günstigen Premium-Domain entscheiden.

Kursinhalt:

Mit dem Baukastensystem von Jimdo Ihren Webauftritt Schritt für Schritt planen, einrichten, gestalten und mit Inhalten füllen. Sie erfahren, wie Sie Menüs, Tabellen, Galerien, Formulare und andere Elemente einfügen, um Ihre Website attraktiv und funktional zu machen.

## SPEZIAL

S2495

### 3D-Druck - Von der Idee zum Produkt

**Thomas Kast, CLT-Kast, smallsoftware.de**

Do., 26.03.26, 18.30-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 32 €**Voraussetzungen:** PC-Grundkenntnisse

Der 3D-Druck, auch bekannt unter den Bezeichnungen additive Fertigung, generative Fertigung oder Rapid-Technologien, ist eine umfassende Bezeichnung für alle Fertigungsverfahren, bei denen Material Schicht für Schicht aufgetragen wird, um dreidimensionale Gegenstände zu erzeugen. Mehr und mehr hält der 3D-Drucker Einzug in private Haushalte und lässt dort kreative Ideen entstehen.

Was ist nötig um 3D-Drucke zu generieren? Was ist Filament und welche verschiedenen Materialien gibt es? Wie muss die Zeichnung erstellt werden, um den Drucker zu füllen? Welche Einstellungen sind nötig, dass der erste Druck gelingt?

In diesem Abendkurs erstellen wir gemeinsam ein 3D-Modell, suchen ein passendes Filament, befüllen den Extruder und spielen mit der Slicer-Software, um am Ende ein eigenes, kleines 3D-Modell mit nach Hause nehmen zu können.

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

S2500

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (Online-Seminar)

### Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Di., 10.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom**Gebühr:** 17 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Ma-

schinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?

## S2502

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen (Online-Seminar)

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Mo., 02.03.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI hilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

## S2504

### Prompting - Die effektive Kommunikation mit der KI (Online-Seminar)

**Hartmut Nehme, Dozent für moderne Technologien und Geldanlage**

Sa., 14.03.26, 10.00-12.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar mit Zoom

**Gebühr:** 17 €

**Zielgruppe:** Einsteiger und Fortgeschrittene

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen - den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erzielen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Einführung in generative KI
- Aufbau und Struktur der Kommunikation mit der KI
- wichtige Bestandteile von Prompts
- Nutzung von Standard-Prompts
- Erstellen von eigenen Templates
- Verwendung unterschiedlicher Kommunikationstechniken
- Nutzung eigener Dokumente als Datenbasis
- Besonderheiten bei der Bilderstellung
- Hinweise für die Erstellung von Videos
- Nutzung von Prompt-Katalogen
- Nutzung und Erstellung von benutzerdefinierten GPTs

## S2520

### KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität (Online-Seminar)

**Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung**

Mi., 22.04.26, 18.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar

**Gebühr:** 25 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

**S2527****KI Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger (Online-Seminar)****Robin Weniger, Betriebswirt**

Di., 03.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 17 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

**S2528****KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern (Online-Seminar)****Robin Weniger, Betriebswirt**

Do., 19.02.26, 18.00-18.45 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 17 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren - doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

**S2529****KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen (Online-Seminar)****Robin Weniger, Betriebswirt**

Di., 03.03.26, 19.30-20.15 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 17 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)

**S2530****KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer (Online-Seminar)****Robin Weniger, Betriebswirt**

Di., 24.03.26, 17.30-18.15 Uhr.

**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 17 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam

sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/\\_vjfVQJsjGI](https://youtu.be/_vjfVQJsjGI)

**DIGITALISIERUNG UND ANWENDUNG****S2600****Geld verdienen im Internet durch Verkaufen (Online-Seminar)****Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann****S2600A:** Sa., 07.03.26, 10.30-12.30 Uhr.**S2600B:** So., 26.04.26, 10.30-12.30 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 45 €**Voraussetzungen:** Internetgrundkenntnisse

Nach dem Kurs sind Sie bestens vorbereitet und verfügen über alle wichtigen Informationen, um erfolgreich auf Internetplattformen zu verkaufen.

**S2602****Die Welt der Apps - holen Sie mehr raus aus Ihrem Smartphone (Online-Seminar)****Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann****S2602A:** Sa., 21.03.26, 10.30-12.30 Uhr.**S2602B:** Sa., 25.04.26, 10.30-12.30 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 45 €**Voraussetzungen:** Internetgrundkenntnisse

Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, noch mehr aus Ihrem Smartphone herauszuholen - ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation, Buchen von Hotels und Tickets, Planungs-Apps für Wander- und Radtouren, Bestellen und Bezahlten per Smartphone u.v.a.m. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vor Abflug bequem per App ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag.

**S2608****Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse (Online-Seminar)****Thilo Herzau, EDV-Trainer, IT-Kaufmann****S2608A:** Sa., 18.04.26, 14.30-16.30 Uhr.**S2608B:** So., 10.05.26, 14.30-16.30 Uhr.**Kursort:** Online-Seminar**Gebühr:** 45 €**Voraussetzungen:** PC-Kenntnisse, Internetgrundkenntnisse

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite bzw. einen Webshop erstellen, haben aber keine Programmierkenntnisse oder nur ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite / Ihren Shop zu erstellen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten Sie diese nach Ihren Wünschen um.

Inhalte: Konzeption, Erstellen von Websites / Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.



# SPRACHEN & Verständigung



Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe - nach dem Europäischen Referenzrahmen: A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Die Einteilung der Kurse erfolgt mittels einer Kombination aus einer römischen und einer arabischen Ziffer. Die erste, römische Ziffer kennzeichnet dabei das Lehrjahr, die zweite, arabische Ziffer das jeweilige Semester, in dem sich der Kurs befindet. In Verbindung mit der Angabe des Kapitels im entsprechenden Lehrbuch können Sie Rückschlüsse auf das jeweilige Lerntempo ziehen. Die Lernziele bzw. -inhalte der einzelnen Kurse sind in der unten abgebildeten Übersicht beschrieben. Besonderheiten finden Sie im Ankündigungstext zu den jeweiligen Kursen.

## Sprachberatung

Damit Sie auch tatsächlich den Kurs finden, der Ihren Erwartungen und Ihrem Wissenstand entspricht, bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem Beratungsgespräch.

**Sie können sich während unserer Geschäftszeiten telefonisch unter (0 86 71) 12 0 77 oder persönlich an uns wenden. Unsere Mitarbeiter werden Sie gerne über unser Kursangebot beraten und Ihnen dabei helfen, den für Sie geeigneten Kurs zu finden.**

Die meisten der an unserer Volks hochschule verwendeten Lehrwerke stehen Ihnen an der Geschäftsstelle zur Einsichtnahme zur Verfügung. Hier können Sie sich ein Bild von den in den einzelnen Kursen bereits vermittelten Sprachkenntnissen machen.

Außerdem liegen hier für die Standardlehrwerke in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch Einstufungstests bereit, mit deren Hilfe Sie Ihr vorhandenes Sprachniveau überprüfen und den für Sie passenden Kurs wählen können.

Grundstufe	A1	H	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	L	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
		Sp	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	S	Formulare (z. B. im Hotel) ausfüllen
A2	H	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	L	kurze einfache Texte (z. B. Anzeigen, Speisekarten) verstehen	
		Sp	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	S	kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
Mittelstufe	B1	H	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	L	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		Sp	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	S	Persönliche Briefe schreiben
Aufbaustufe	B2	H	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	L	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		Sp	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	S	detaillierte Texte (z. B. Aufsätze oder Berichte) schreiben
C1	H	Unterhaltungen und Radio-/Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	L	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	
		Sp	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	S	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken/über komplexe Sachverhalte schreiben
C2	H	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	L	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen	
		Sp	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	S	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



## ARABISCH

S3001

### Arabisch für Anfänger

Raida Sayed Ahmad

10 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 90 €

Wer einmal ein arabisches Land bereist hat, weiß, wie sehr man in der Achtung der Einheimischen steigt, wenn man auch nur wenige Worte in der arabischen Sprache beherrscht. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die arabische Sprache ein und bringt Ihnen auch die kulturellen Besonderheiten der arabischen Welt nahe. Ahlan wa sahan - Herzlich willkommen!

Buch: Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.



**S3101**

### Deutsch - Integrationskurs am Vormittag - April 2026

**Module 1 bis 7**

**(BAMF-Kurs nach dem Zuwanderungsgesetz)**

**Christine Schußmüller**

140 Vormittage, ab Dienstag, 14.04.2026.

Bei Vorkenntnissen ist auch ein späterer Einstieg möglich!

Unterricht: Montag bis Freitag, 08.30-12.30 Uhr

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

**Gebühr:** 458 €/Modul à 100 Stunden (ohne Berechtigungsschein), 229 €/ Modul à 100 Stunden (mit Berechtigungsschein), 0,00 € (Sozialhilfe- und Arbeitslosengeldempfänger oder Geringverdiener mit Berechtigungsschein/Teilnahmeverpflichtung). Bezahlung modulweise!

Achtung! Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs!

Die Kursteilnahme setzt außerdem einen Einstufungstest in der vhs-Geschäftsstelle voraus. Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin unter Tel. 08671-12077.



## DEUTSCH - INTEGRATION -

### EINBÜRGERUNG

Integrationskurse sollen zur Integration der ausländischen Mitbürger beitragen.

Sie bestehen aus einem Deutsch-Sprachkurs (600 Unterrichtsstunden) und einem "Orientierungskurs" (100 Unterrichtsstunden) zur Vermittlung von Grundwissen zu Rechtsordnung, Politik, Geschichte und Kultur Deutschlands.

Der Sprachkurs besteht aus 6 Modulen (Abschnitten) mit jeweils 100 Unterrichtsstunden. Interessenten, die bereits etwas Deutsch können, müssen den Kurs nicht von Anfang an besuchen. Entsprechend ihrer Vorkenntnisse (Überprüfung erfolgt durch einen Einstufungstests) können sie auch später beginnen. Am Ende des Kurses findet eine Prüfung auf dem Niveau A2/B1 des europäischen Referenzrahmens für Sprachen statt.

Anspruch auf einen Integrationskurs haben alle Migranten, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten. Nicht EU-Bürger erhalten eine Teilnahmeverpflichtung von der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter bzw. der ARGE, EU-Bürger erhalten auf Antrag eine Teilnahmeberechtigung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernimmt die Hälfte der Kosten für den Integrationskurs. Die Teilnehmenden zahlen die andere Hälfte (2,29 € pro Unterrichtsstunde bzw. 229,00 € pro Modul). Die Kursgebühr ist vor Beginn jedes Kursmoduls zu bezahlen. Bei erfolgreicher Kursteilnahme werden vom BAMF auf Antrag 50% der Kursgebühr zurückbezahlt. Bei Bezug von Bürgergeld (SBG II), Arbeitslosengeld (SBG III) und Leistungen zum Lebensunterhalt (SGB XII) oder bei nur geringem Bruttoeinkommen ist der Kurs kostenfrei, wenn vor Kursbeginn ein Antrag auf Kostenbefreiung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt wird. Für Spät-aussiedler (geregelt durch das Bundesvertriebenengesetz) ist der Kursbesuch ebenfalls kostenfrei.

Wir helfen gerne beim Ausfüllen der Formulare.

Die einzelnen Module können selbstverständlich auch ohne Teilnahmeberechtigung oder -verpflichtung als Deutsch-Intensivkurse besucht werden. Die Kursgebühr beträgt in diesem Fall 458,00 € pro Modul.

**S3103**

### Deutsch - Online-Integrationskurs am Vormittag - März 2026

**Module 1 bis 7**

**(BAMF-Kurs nach dem Zuwanderungsgesetz)**

**Anna Maier**

175 Abende, ab Montag, 02.03.2026

Bei Vorkenntnissen ist auch ein späterer Einstieg möglich!

Unterricht: Montag bis Donnerstag, 18.15-21:30 Uhr

**Kursort:** online

**Gebühr:** 458 €/Modul à 100 Stunden (ohne Berechtigungsschein), 229 €/ Modul à 100 Stunden (mit Berechtigungsschein), 0,00 € (Sozialhilfe- und Arbeitslosengeldempfänger oder Geringverdiener mit Berechtigungsschein/Teilnahmeverpflichtung). Bezahlung modulweise!

Achtung! Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs!

Die Kursteilnahme setzt außerdem einen Einstufungstest in der vhs-Geschäftsstelle voraus. Bitte vereinbaren Sie unbedingt einen Termin unter Tel. 08671-12077.

Der Kurs findet Online statt. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Internetanschluss mit ausreichendem Datenvolumen sowie ein Notebook oder Tablet mit einer Bildschirmdiagonalen von mindestens 10 Zoll. Eine Teilnahme mit einem Handy ist leider nicht möglich.

**S3190A**

### Einbürgerungstest 1

**Peter Enghofer**

Di., 24.02.26, 14.00-15.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 26.01.2026

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3

**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

**WICHTIG:** Anmeldung bis 26.01.2026 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

**Bitte mitbringen:** Ausweis!

**S3190B****Einbürgerungstest 2****Peter Enghofer**

Di., 24.03.26, 14.00-15.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 27.02.2026**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

WICHTIG: Anmeldung bis 27.02.2026 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

**Bitte mitbringen:** Ausweis!**S3190C****Einbürgerungstest 3****Peter Enghofer**

Di., 28.04.26, 14.00-15.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 26.03.2026**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

WICHTIG: Anmeldung bis 27.03.2026 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

**Bitte mitbringen:** Ausweis!**S3190D****Einbürgerungstest 4****Peter Enghofer**

Di., 09.06.26, 14.00-15.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 08.05.2026**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 25 €

Einbürgerungsbewerber/-innen müssen staatsbürgerliche Grundkenntnisse nachweisen, die im sogenannten Einbürgerungstest geprüft werden.

WICHTIG: Anmeldung bis 08.05.2026 nur persönlich im Büro der vhs möglich!

**Bitte mitbringen:** Ausweis!**S3195****Berufssprachkurs Deutsch B2 (500 UE)****Andriana Goricki-Hren**

Bitte informieren Sie sich bei der Volkshochschule unter Tel. 08671-12077 über mögliche Beginntermine im Agenturbezirk Traunstein.

Bei Redaktionsschluss stand noch kein konkreter Termin fest. Sollte im Frühjahr 2026 ein B2-Kurs vom BAMF bewilligt werden), gelten nachfolgende Rahmenbedingungen.

**Unterrichtszeiten:** Mo - Fr. 08.15 bis 12.30 Uhr**Dauer:** 500 Unterr.-Std. à 45 Min. (100 Tage)**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** Der Kurs wird aus Mitteln des Bundeshaushalts finanziert. Eine Teilnahme ist kostenfrei. Ausnahme: Teilnehmer/-innen, mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von mehr als 20.000 Euro (gem. Veranlagte 40.000 €) müssen einen Kostenbeitrag leisten.**Voraussetzungen:** Sprachniveau B1, Berechtigungsschein**Anmeldebedingungen:** Achtung! Keine Internet-Anmeldung möglich. Anmeldung nur persönlich im Büro der vhs (Neuöttinger Str. 32, 84503 Altötting).

Sie möchten Ihre allgemeinen und/oder berufsbezogenen Deutschkenntnisse erweitern und damit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern? Dann sind Sie hier richtig. Ziel des Kurses ist es, Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu vermitteln. Das Sprachniveau B2 ist in verschiedenen Berufsfeldern faktische oder gar gesetzliche Voraussetzung, um eine entsprechende Tätigkeit aufnehmen zu können. Aber auch unabhängig von der jeweiligen Branche stellen Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 sowohl für die Aufnahme einer qualifizierten Tätigkeit als auch einer Berufsausbildung eine notwendige Voraussetzung dar.

Hinweis: Der Sprachkurs beinhaltet ein vorgelagertes Brückenelement von 100 Unterrichtseinheiten, um Integrationskursteilnehmern den Übergang zu diesem B2-Berufssprachkurs zu erleichtern.

**Zugangsvoraussetzungen:**

Sie können an dem Kurs teilnehmen, wenn Sie den Integrationskurs abgeschlossen haben oder mindestens das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erreicht haben und über einen Berechtigungsschein verfügen. Die Berechtigung erteilt die zuständige Agentur für Arbeit (AA) bzw. das Jobcenter (JC). Bitte wenden Sie sich an Ihre Vermittlerin / Ihren Vermittler.

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden

Bitte melden Sie sich auch dann, wenn Sie berufstätig sind. In diesem Fall stellen wir für Sie einen Antrag beim BAMF.

**ENGLISCH****Grundstufe Niveau A1/A2****S3210****Englisch für absolute Anfänger****Sabine Engert**

15 Vormittage, ab Di. 03.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Dieser Kurs ist für all jene konzipiert, die noch nie Englisch gelernt haben oder dies so lange zurückliegt, dass Sie noch einmal von ganz vorne anfangen möchten. Wir erlernen praktisches Englisch, mit dem Sie zukünftig (z. B. auf Reisen) besser zurechtkommen werden. Das Lerntempo ist moderat - also ideal auch für "ältere Semester". Die Freude, in einer kleinen Gruppe die englische Sprache zu pflegen, steht bei uns im Vordergrund. Buch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

**S3211****Englisch für falsche Anfänger (Niveau A1)****Kristie Peller**

12 Abende, ab Di. 03.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K034).**Gebühr:** 108 €

Ein Kurs für alle, die bereits einmal Englisch gelernt und vieles wieder vergessen haben. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf das Erlernen einfacher Konversation. Buch: Wird am ersten Kurstag besprochen

**S3213****Englisch für absolute Anfänger II/1****Sabine Engert**

15 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Dieser Kurs ist für all jene konzipiert, die bisher wenig Englisch gelernt haben oder bei denen dies so lange zurückliegt, dass Sie noch einmal viel wiederholen möchten. Wir erlernen praktisches Englisch, mit dem Sie zukünftig (z. B. auf Reisen) besser zurecht kommen werden. Das Lerntempo ist moderat - also ideal auch für "ältere Semester". Die Freude, in einer kleinen Gruppe die englische Sprache zu pflegen, steht bei uns im Vordergrund. Einsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Network Now A1 Starter, ISBN: 978-3126065856 (ab unit 5). Lektüre: Pons 5-Minuten-Lektüren Englisch A1, "Summer Holidays", ISBN 978-3125621732.

**S3214****Englisch IV/1****Sabine Engert**

15 Vormittage, ab Mi. 04.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Dieser Kurs ist für all jene konzipiert, die Englisch vor sehr langer Zeit gelernt haben oder in den zurückliegenden Jahren nicht die Möglichkeit hatten, die Sprache anzuwenden und jetzt viel auffrischen möchten. Wir

erlernen praktisches Englisch, mit dem Sie zukünftig (z. B. auf Reisen) besser zurechtkommen werden. Das Lerntempo ist moderat - also ideal auch für "ältere Semester". Die Freude, in einer kleinen Gruppe die englische Sprache zu pflegen, steht bei uns im Vordergrund. Einsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Network Now A1 (ab unit 2; ISBN: 978-3126065887).

PONS 5-Minuten-Lektüren Englisch A2; "The Black Sheep", ISBN: 978-3125622296.

**S3216****Englisch für Wiedereinsteiger (Niveau A1/A2)****Sabine Engert**

15 Abende, ab Di. 03.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Sie haben bereits einmal etwas Englisch gelernt und möchten Ihre bisher erworbenen Kenntnisse auffrischen, vertiefen und weiter ausbauen? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Festigen und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Lernen Sie aber vor allem praktisches

Englisch, das es Ihnen erlaubt, sich in einfachen und vorhersehbaren Alltagssituationen sicher zu verständigen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind bei uns herzlich willkommen.

Buch: Network Now A2.1: Student's Book with audios (ab unit 1; ISBN 978-3126065917).

Lektüre: Pons 5-Minuten-Lektüren Englisch A1, "Summer Holidays", ISBN 978-3125621732.

**S3224****Englisch VII/1****Susanne Riepl**

15 Vormittage, ab Do. 05.02.26, 8.30-10.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Wenn Sie Englisch lernen oder vor einiger Zeit gelernt haben, es Ihnen aber schwerfällt, spontan zu sprechen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Neben der Erweiterung des Wortschatzes werden auch Grammatikkenntnisse durch viel Sprechen, Hören und Lesen erweitert und vertieft. Wir sind eine sympathische und engagierte Gruppe, die sich über neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 freut. You are welcome!

Buch: Wird am ersten Kurstag besprochen.

**S3225****Englisch für falsche Anfänger IV/1 (Niveau A2)****Jesus Fernandez**

15 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Ein Kurs für alle, die bereits einmal Englisch gelernt und vieles wieder vergessen haben. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf das Erlernen einfacher Konversation. Wir haben im letzten Semester auf dem Niveau A2 begonnen.

Buch: Go for it A2 (Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6).

**S3226****Englisch für Wiedereinsteiger****Brigitte Lutter-Dallinger**

15 Vormittage, ab Do. 05.02.26, 10.30-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 135 €

Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber nicht noch einmal von vorn beginnen wollen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Wir haben das Lehrwerk auf dem Niveau A2 bereits abgeschlossen und werden in diesem Semester das bisher Gelernte auffrischen und festigen. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Buch: Fairway Refresher A2, Klett Verlag.

stehen, sowie Texte zur Landeskunde bereichern den Unterricht. Would you like to refresh and extend your knowledge through interesting texts and discussions (B1/B2)? Then come, join us and have fun!

Buch: In conversation B2, 2nd edition, unit 12

**S3272****Englisch B2 Konversation und Lektüre****Brigitte Schweighofer**

10 Vormittage, ab Mi. 04.02.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 90 €

Haben Sie Lust, in lockerer, angenehmer Atmosphäre Ihr Englisch aufzufrischen und zu verbessern (falls Sie unsicher sind, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen, evtl. telef. Rücksprache mit der Kursleiterin unter 0 86 77/6 26 18). Wir wollen uns über interessante und aktuelle Themen austauschen, dazu mittelschwere Sach- und literarische Texte oder Songs einbeziehen sowie Grammatikstrukturen nach Bedarf wiederholen und festigen.

**S3235****Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B1)****Sabine Engert**

15 Abende, ab Di. 03.02.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir konzentrieren uns nicht nur auf das Buch, sondern arbeiten viel mit zusätzlichen Übungsmaterialien und legen auch viel Wert auf die Konversation. Damit die Freude nicht zu kurz kommt, bauen wir auch immer wieder Spiele auf Englisch mit ein. So let's have fun together!

Buch: Network Now B1.2 (ab unit 4), ISBN: 978-3126051248

Lektüre:

Wrd am ersten Kursabend bekannt gegeben

**Spezial - Englisch Stammtisch****S3295****Englisch Stammtisch****Susanne Riepl**

5 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** Barbarossa (Nebenraum) in Altötting

The round table is hosted by a VHS English teacher in order to offer a perfect opportunity to improve your English skills. Native speakers are very welcome to connect with countrymen.

Whether you are polishing your English or sharing your language expertise, this evening promises plenty of fun in a relaxed atmosphere.

We are going to meet every third Monday per month, beginning on Monday, February 02nd, 2025 at 830 pm, at Barbarossa (Nebenraum) in Altötting.

Hope to meet you soon!

**Mittelstufe Niveau B2****S3261****Englisch Konversation und Lektüre****Brigitte Lutter-Dallinger**

15 Vormittage, ab Do. 05.02.26, 9.00-10.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 135 €

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre ihre Sprachkenntnisse anwenden, auffrischen und festigen? Wir unterhalten uns über aktuelle Themen, interessante literarische Texte und Songs. Nebenbei wiederholen wir aber auch ausgewählte Kapitel aus der Grammatik. So werden Sie sicherer in Ihrem Englisch und es wird Ihnen leichter fallen, auf Reisen oder auch im Beruf Ihr Englisch anzuwenden.

**S3271****Englisch für Fortgeschrittene****Cornelia Stern**

12 Abende, ab Mi. 04.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K038).**Gebühr:** 108 €

Möchten Sie sich in Alltagssituationen gewandt auf Englisch verständigen können? Dann kommen Sie zu uns! Wir legen den Schwerpunkt aufs Sprechen. Unterstützt durch ein Lehrwerk erlernen wir neuen Wortschatz und üben "useful phrases" in abwechslungsreichen Übungen ein. Grammatik frischen wir bei Bedarf auf. Eine kleine Lektüre, in der "True Heroes" im Mittelpunkt

**FRANZÖSISCH****S3312****Französisch IV/2 am Nachmittag****Marc Bouvet**

12 Nachmittage, ab Mo. 02.02.26, 15.00-16.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen.

Buch: On y va! A2 (Hueber Verlag)



## Mittelstufe - Niveau B1

**S3350**

### Französisch Auffrischungskurs mit leichter Konversation

**Marc Bouvet**

12 Abende, ab Mo. 02.02.26, 17.00-18.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 108 €

Wenn Sie ihre Kenntnisse der französischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre auffrischen wollen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserem Kurs teilzunehmen. Als Grundgerüst für den Kurs verwenden wir ein Buch. Daneben werden wir aber zusätzlich viele andere Lehrmaterialien (Lektüre, Chansons) verwenden, um das Gelernte zu festigen. Die Sprechfertigkeit wird durch Konversation über verschiedenste Themen verbessert.

Buch: On y va! B1 (Hueber Verlag).

**S3352**

### Französisch Auffrischungskurs für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

**Odile Himsl**

12 Vormittage, ab Di. 03.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 108 €

Wenn Sie bereits einmal Französisch gelernt haben, aber vieles wieder vergessen haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Hinweis: Wenn Sie nicht wissen, ob der Kurs für Sie geeignet ist, rufen Sie uns doch einfach an. Wir beraten Sie gerne oder vermitteln Ihnen ein Gespräch mit der Kursleiterin.

## Aufbaustufe

**S3372**

### Französisch - Lecture et Conversation

**Odile Himsl**

12 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 108 €

Haben Sie Lust, Ihr Französisch aufzufrischen ohne pauken zu müssen? Einfach nur durch Zuhören, Lesen, Sprechen - Sie werden erstaunt sein, wie schnell vieles aus der Erinnerung wieder zurückkommt.

**Bonjour, ciao and good to see you!**

Erproben Sie Ihre neuen Sprachkenntnisse  
bei Ihrem nächsten Urlaubsabenteuer.



## ITALIENISCH

### Grundstufe A1/A2

S3512

#### Italienisch für den Urlaub - Kurs A

**Francesca Esposito**

Sa., 07.03.2026, 09.00-12.15 u. 12.45-16.00 Uhr

(Am Vormittag und Nachmittag jeweils 15 Minuten Pause!)

**Anmeldeschluss:** 02.03.2026**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 98 €, (maximal 10 Teilnehmer)

Der Kurs „Italienisch für den Urlaub“ ist ideal für Reisende. Sie lernen die Grundlagen der italienischen Sprache, die Sie im Urlaub brauchen könnten (Aussprache, Zahlen, einfache Gespräche, z.B. im Restaurant, im Hotel, Wegbeschreibung, ...). Neben dem theoretischen Teil werden wir das Gelernte mit gezielten Übungen in die Praxis umsetzen.

Melden Sie sich noch heute an und machen Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien unvergesslich! Der Kurs kann auch als Einstieg in das Erlernen der italienischen Sprache im klassischen Programm (Vormittags-/Abendkurse) genutzt werden."

Bitte bringen Sie Schreibmaterial (Notizbuch, Stifte usw.) mit.



S3518

#### Italienisch A2

**Francesca Esposito**

15 Abende, ab Mi. 25.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2**Gebühr:** 135 €

Sie haben bereits Italienisch auf dem Niveau A1 gelernt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir erweitern unsere Grundkenntnisse der italienischen Sprache auf humorvolle Art und Weise. Kein Unterricht am 15. April und am 10. Juni 2026!

Buch: Chiaro Nuovo A2 (Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6)..

S3513

#### Italienisch für den Urlaub - Kurs B

**Francesca Esposito**

Sa., 09.05.2026, 09.00-12.15 u. 12.45-16.00 Uhr

(Am Vormittag und Nachmittag jeweils 15 Minuten Pause!)

**Anmeldeschluss:** 04.05.2026**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 98 €, (maximal 10 Teilnehmer)

Der Kurs „Italienisch für den Urlaub“ ist ideal für Reisende. Sie lernen die Grundlagen der italienischen Sprache, die Sie im Urlaub brauchen könnten (Aussprache, Zahlen, einfache Gespräche, z.B. im Restaurant, im Hotel, Wegbeschreibung, ...). Neben dem theoretischen Teil werden wir das Gelernte mit gezielten Übungen in die Praxis umsetzen.

Melden Sie sich noch heute an und machen Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien unvergesslich! Der Kurs kann auch als Einstieg in das Erlernen der italienischen Sprache im klassischen Programm (Vormittags-/Abendkurse) genutzt werden."

Bitte bringen Sie Schreibmaterial (Notizbuch, Stifte usw.) mit.

S3514

#### Italienisch A1 Auffrischungskurs

**Francesca Esposito**

15 Abende, ab Mi. 25.02.26, 17.00-18.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 2**Gebühr:** 135 €

Dieser Kurs ist ideal dazu geeignet, die Grammatikregeln der Stufe A1 zu wiederholen, die Sie in den vorhergehenden Kursen gelernt haben. Außerdem werden wir einige kulturelle und phonetische Aspekte der italienischen Sprache vertiefen.

Kein Unterricht am 15. April und am 10. Juni 2026!

Buch: Chiaro Nuovo A1



S3519

#### Italienisch VIII/1

**Michaela Eymold**

12 Vormittage, ab Do. 05.02.26, 8.30-10.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen!

Buch: Dieci A2 (ab Lektion 4).



## SPANISCH

### Grundstufe 1 - Niveau A1/A2

S3710

#### Spanisch für Anfänger

**Jesus Fernandez**

15 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 8.30-10.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 135 €

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

S3711

#### Spanisch für Anfänger

**Kristie Peller**

12 Abende, ab Di. 03.02.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K034).**Gebühr:** 108 €

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch: Wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

S3712

#### Spanisch für Anfänger I/2

**Vilma Quintero de Hofstetter**

10 Abende, ab Mo. 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).**Gebühr:** 90 €

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem vorherigen Semester. Einsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen sind in unserem Kurs herzlich willkommen!

Buch: A1 Caminos hoy (ca. ab unidad 5).

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

### S3713

### Spanisch für Anfänger II/2 (Abendkurs)

**Vilma Quintero de Hofstetter**

10 Abende, ab Di. 24.02.26, 17.30-19.00 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).

**Gebühr:** 90 €

Fortsetzung des Anfängerkurses. Neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen.

Buch: Caminos neu A1 (ca. ab unidad 8)



### S3714

### Spanisch V/2

**Vilma Quintero de Hofstetter**

10 Abende, ab Mo. 23.02.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043)

**Gebühr:** 90 €

Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester. Neue Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Buch: Caminos hoy A2 (ca. ab unidad 4).

## Aufbaustufe - Niveau B2

### S3751

### Spanisch für Fortgeschrittene

**Claudia Breslauer**

12 Vormittage, ab Di. 17.03.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 108 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Der Kurs ist besonders auch für Wiedereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (B2 inkl.) geeignet, denn wir werden in diesem Semester einen Schnelldurchlauf machen durch die Grundlagen der Grammatik (A1, A2, B1) und durch die Konversation in den meisten Situationen des alltäglichen Lebens. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und führt Sie auch in Kultur und Lebensart der spanisch sprechenden Welt ein. Neben dem Buch werden wir auch Lektüren aus der spanischen Literatur lesen und besprechen. Außerdem werden wir evtl. einen Ausflug unternehmen.

Gramática Básica del Estudiante de Español (Klett Verlag)

### S3752

### Spanisch für Fortgeschrittene

**Vilma Quintero de Hofstetter**

10 Abende, ab Di. 24.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** König-Karlmann-Gymnasium, Altötting (Raum K043).

**Gebühr:** 90 €

Fortsetzung des Kurses vom Vorsemester. Einsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (siehe Buch) sind herzlich willkommen.

Buch: Con gusto nuevo B2 (ab unidad 10).



Bildungsmanagement  
im digitalen Zeitalter

vielseitig und modular  
[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

## TOP IN SPRACHEN?



Die passenden Bücher für Ihren VHS-Kurs finden Sie  
bei uns. Ihr Spezialist für Sprachen!



MARIENSTRASSE 2a ■ 84503 ALTÖTTING

TEL - BÜCHER 0 86 71 - 51 72

TEL - SCHREIBWAREN 0 86 71 - 88 17 27

TELEFAX 0 86 71 - 1 21 25

E-MAIL info@fraundorfner.de

WEB www.fraundorfner.de



# GESUNDHEIT und Fitness

## ENTSPANNUNG - KÖRPERERFAHRUNG

### YOGA

S4000

#### Hatha-Yoga am Vormittag (Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

**S4000A:** 12 Vormittage, ab Mo. 12.01.26, 9.00-10.30 Uhr.

**S4000B:** 12 Vormittage, ab Mo. 21.09.26, 9.00-10.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

**Voraussetzungen:** Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)



S4001

#### Hatha-Yoga (Förderung durch KK)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

**S4001A:** 12 Abende, ab Do. 15.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

Am 19.02.26 findet der Kurs statt.

**S4001B:** 12 Abende, ab Do. 23.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S4001C:** 12 Abende, ab Do. 17.09.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

**Voraussetzungen:** Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kursinhalt siehe unter S4000.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)



S4004

#### Hatha-Yoga

**Ein Weg, Gesundheit, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden**

**Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz**

**S4004A:** 10 Abende, ab Mo. 26.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S4004B:** 10 Abende, ab Mo. 26.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

**S4004C:** 10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S4004D:** 10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** BRK-Sozialwerkstatt, Burghauser Str. 71a, Altötting

**Gebühr:** 90 €



Mehr Kraft und Bewusstsein für Körper, Seele und Geist. Durch Konzentrations-, Atem- und Körperübungen (Asanas) wird der Mensch im Körper wach und bewusst, so dass er Haltungsfehler und Schwachstellen erkennt, die dann gezielt behoben werden können. So werden viele Leiden und Krankheiten verhindert oder beseitigt. Durch Konzentrations- und Atemtechniken wird das Nervengeflecht gestärkt, Lebensängste werden abgebaut, der Charakter des Menschen gestärkt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte

S4005

#### Anschlusskurs Hatha-Yoga

**Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz**

10 Abende, ab Mo. 04.05.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** BRK-Sozialwerkstatt, Burghauser Str. 71a, Altötting

**Gebühr:** 90 €

Für alle Yoga-Liebhaber, die im Frühjahr/Sommer keine Pause einlegen wollen, bietet Frau Friedlmeier im Anschluss an die Kurse S4004A - S4004D einen zusätzlichen Yogakurs an.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte

S4006

#### Hatha-Yoga für mehr Achtsamkeit, Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude

**Elke Hausberger, Yogalehrerin**

**S4006A:** 10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 17.30-19.00 Uhr.

**S4006B:** 10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 90 €

Yoga vereint Körper, Seele und Geist und beschreibt einen Weg nach innen. Du entwickelst eine feinere Wahrnehmung, ein besseres Körperbewusstsein und lernst wieder mehr auf Dich und Deine Körpersignale zu achten. Durch Yoga wird die Konzentration verbessert und das Immunsystem gestärkt. So ist es möglich, dem

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

Alltag gelassener und entspannter zu begegnen. Beim Yoga wird der gesamte Körper so gründlich, abwechslungsreich und achtsam durchgedehnt und bewegt wie bei keiner anderen Sportart. Dadurch können Rücken- und Kopfschmerzen minimiert werden bzw. ganz verschwinden, ebenso Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte

#### S4007

#### Sanftes Hatha Yoga (Slow motion)

Christine Fuchs, Yogalehrerin

**S4007A:** 11 Vormittage, ab Mi. 07.01.26, 9.30-11.00 Uhr.

**S4007B:** 14 Vormittage, ab Mi. 15.04.26, 9.30-11.00 Uhr.

**S4007C:** 13 Vormittage, ab Mi. 16.09.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 117 €, 11 Vorm. = 99,00 €, 14 Vorm. = 126,00 €, 13 Vorm. = 117,00 €



Yoga als ein ganzheitliches Übungssystem verbindet Körper, Geist und Seele miteinander. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen fördern wir unsere Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer ebenso wie den Weg zur inneren Ruhe.

Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewusstsein zu entwickeln und unsere Energie wieder aufzuladen.

In der Tradition von Krishnamacharya hat es keinesfalls etwas mit Akrobatik zu tun. Sehr sanft werden eigene Möglichkeiten und Grenzen erkannt, respektiert und die Übungen werden individuell angepasst. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Yogamatte

#### S4009

#### Sanftes Hatha Yoga (Slow motion)

Christine Fuchs, Yogalehrerin

**S4009A:** 11 Abende, ab Mi. 07.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S4009B:** 14 Abende, ab Mi. 15.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

**S4009C:** 13 Abende, ab Mi. 16.09.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 117 €, 11 Abende = 99,00 €, 14 Abende = 126,00 €, 13 Abende = 117,00 €

Kursinhalt siehe unter S4007.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Yogamatte

#### S4015

#### Yoga für Frauen

#### Harmonie und innere Balance

Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

9 Abende, ab Mo. 26.01.26, 18.30-19.30 Uhr.

Am Rosenmontag findet der Kurs statt.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 54 €

Yoga für Frauen kräftigt durch sanfte Übungen unsere Körperfunktionen. Ferner reguliert es unseren Hormonhaushalt. Re-

gelschmerzen, PMS und Wechseljahres-Beschwerden sowie Verdauungsprobleme können gelindert werden. Auch unser Immunsystem wird gestärkt. Durch die Yoga-Übungen kräftigen wir unsere Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und halten unsere Wirbelsäule beweglich. Die Übungen steigern unsere Konzentration, verbessern unsere Koordination und sorgen für eine bessere Balance.

Yoga für Frauen hilft Stress abzubauen und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Es ist für alle Altersklassen und auch für Ungeübte geeignet.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Gymnastikmatte, Getränk

#### S4020

#### Achtsamkeit - Leben im Jetzt

Martina Hager, Dipl.-Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin

6 Abende, ab Mo. 13.04.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 78 €



Oft hängen unsere Gedanken in der Vergangenheit fest oder sind mit Zukünftigem beschäftigt, meist mit mehreren Dingen gleichzeitig. Der Körper funktioniert, die Gedanken haben sich verselbständigt und die Emotionen werden kaum mehr wahrgenommen. Achtsamkeit ermöglicht es, Körper, Geist und Gefühle wertfrei wahrzunehmen und so das Leben (wieder) in seiner ganzen Fülle zu spüren, innere Gelassenheit und Mitgefühl zu entwickeln und sich selbst bewusster zu leben.

In entspannter Atmosphäre üben wir z. B. durch Meditationen im Liegen, Sitzen, Gehen und in sanfter Bewegung dem gegenwärtigen Augenblick und damit dem Leben jederzeit neu zu begegnen und so den Umgang mit Stress und Alltagsproblemen zu verbessern.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, ggf. Meditationskissen oder -bänkchen (Stühle zum Sitzen sind vorhanden), Decke oder Matte zum Unterlegen bzw. Zudecken

#### YOGA-WORKSHOPS

#### S4022

#### Vorschau: Oje, mein Bauch - Sanfte Selbsthilfe aus Yogatherapie und Ayurveda bei Verdauungs- und Stoffwechselproblemen

Sabine Kellerhals, Yogalehrerin

So., 22.03.26, 10.00-14.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 39 €

In diesem Workshop werden wir uns den Verdauungsorganen widmen. Unser armer Magen, die Bauchspeicheldrüse, Leber und der Darm sind oftmals überlastet und können die Nahrung nicht mehr optimal verdauen. Dies kann zu Verdauungsproblemen wie saurem Aufstoßen, Magendrücken, Blähungen und Völlegefühlen führen. Yoga kann einen Beitrag zu einer gesunden Verdauung leisten.

Dieser Kurs ersetzt jedoch nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk.

**S4024****Yoga für das Immunsystem****Sabine Kellerhals, Yogalehrerin**

So., 22.03.26, 15.00-18.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 39 €

Der Workshop zeigt Wege auf, Stress zu reduzieren und die körpereigene Abwehr zu stärken.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Sitzkissen, Getränk.**S4025****Yoga-Workshop****Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London**

Fr., 07.08.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting**Gebühr:** 14 €**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Matte

In Kooperation mit der Tanzakademie Becker

nen Yogaübungen), Meditation. Dieses Treffen soll für uns alle eine Bereicherung sein.

Anmeldung bei der Seminarleiterin unter Tel. 08623 919986.

Veranstalterin: Beate Friedlmeier

**Bitte mitbringen:** Essen, Getränke und Geschirr für den Eigenbedarf, bequeme Kleidung, Meditationskissen oder -hocker, Decke.**S4030****Face Yoga - Training für die Gesichtsmuskeln****Eva Korneli**

Do., 26.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4**Gebühr:** 10 €

Der Schwerkraft entgegentreten und die Gesichtsmuskeln trainieren - er-lernen Sie Übungen für das Gesicht und den Hals, um die Muskeln dort zu straffen. Zuerst starten wir mit Lockerrungsübungen für den ganzen Körper, um uns dann auf Gesicht, Hals, Nacken und Kopfhaut zu konzentrieren. Wir stärken und entspannen die Muskeln und lernen einfache Massagetechniken für das Gesicht und den Hals kennen. Nach der Methode von Face Yoga Expert Danielle Collins.

**Bitte mitbringen:** Kosmetikspiegel zum Aufstellen (falls vorhanden)**S4038****Lachyoga - Arznei mit sofortiger Wirkung****Robert Meisner, Lachcoach / Humortrainer**

Sa., 14.03.26, 9.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 18 €**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kennen Sie ein Arzneimittel mit folgender Wirkung: Das Immunsystem wird stimuliert, Muskeln werden entspannt, der Stoffwechsel wird aktiviert, Schmerzen werden gelindert, die Atmung vertieft, Stress und Ärger werden reduziert. Und die Kreativität wird gefördert. Und das Ganze noch mit Gute-Laune Garantie?

Lachyoga ist ein revolutionäres System, das Lachen erzeugt und die Menschen befähigt, 15 - 20 Minuten durchgehend zu lachen. In diesem fröhlichen Seminar lernen Sie Ihr eigenes Lachpotenzial kennen und testen mit praktischer Hilfe neue Wege des Genießens und der Heiterkeit. Der Kurs ist für jeden geeignet, der einen fröhlichen Tag erleben möchte - es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Das Trainingsprogramm Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria ins Leben gerufen. Mittlerweile gibt es über 6.000 Lachclubs in mehr als 100 Ländern.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte**AUTOGENES TRAINING****S4060****Autogenes Training****(Förderung durch Krankenkassen!)****Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin****S4060A:** 8 Abende, ab Di. 03.02.26, 20.00-21.30 Uhr.**S4060B:** 8 Abende, ab Di. 05.05.26, 20.00-21.30 Uhr.**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 78 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.**Zielgruppe:** Berufstätige, Schüler und Interessierte, die unter Stress, Anspannung und Leistungsdruck leiden.**S4028****Einladung zu einem entspannten Yoganachmittag****Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz**

Sa., 01.08.26, 15.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** Thann 3, 84558 Kirchweidach (bei B. Friedlmeier)

Bei diesem Treffen für Yogapraktizierende und Interessierte wird nicht nur Hatha-Yoga / Meditation geübt, sondern auch gemeinsam gegessen und gelacht. Auch der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten soll nicht zu kurz kommen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Inhalt: Hatha-Yoga, geselliges Beisammensein (mit verschiede-



Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird ebenfalls vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings.

Weitere Infos unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken oder Hausschuhe

## QIGONG

### S4100

#### **Qigong - Lebenselixier und Kraftquelle (für Anfänger)**

**Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

7 Vormittage, ab Di. 03.02.26, 10.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 80 €

**Zielgruppe:** Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

**Voraussetzungen:** Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).



Dieser Kurs richtet sich vor allem an Qigong unerfahrene Teilnehmer, die den Zugang zur eigenen Kraftquelle erfahren wollen - anhand von einfachen Übungen, in denen Atmung, Aufmerksamkeit und Bewegungen zusammenfließen. Diese Übungen helfen, wieder zur eigenen Mitte zu finden.

Regelmäßiges Qigong steigert nachweislich unsere Gesundheit und Lebensqualität. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Gedächtnis, es entspannt, steigert die psychische Widerstandskraft, es reguliert die Funktionen der inneren Organe und den Stoffwechsel, es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Kleine Alltagstipps in Form von Selbstmassagetechniken aus der traditionellen chinesischen Medizin ergänzen die Übungen.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

### S4101

#### **Qigong (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

**Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

10 Abende, ab Di. 14.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 85 €

**Zielgruppe:** Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

**Voraussetzungen:** Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).

Dieser Kurs gibt Einblick in das Wesen und die Übungen des Qi-

gong. Leicht nachvollziehbare Bewegungen aus dem medizinischen Qigong zusammen mit Aufmerksamkeit und Atmung ergänzen sich gegenseitig.

Eine kleine Abfolge zum Üben für zu Hause mit einigen Gesundheitspunkten für die Selbstmassage werden die Basis dieses Kurses sein. Die Übungen richten sich auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

### S4102

#### **Kraft aus der Mitte - Gesunde Bewegung und Lebensfreude mit Qigong**

#### **Kurs für Fortgeschrittene (Fortsetzungskurs)**

**Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

14 Vormittage, ab Mi. 18.03.26, 10.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 158 €

**Zielgruppe:** Für alle (auch Ungeübte) geeignet.

**Voraussetzungen:** Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).



Qigong hat eine tiefgreifende, Körper, Seele und Geist umfassende regulierende und stimulierende Wirkungsweise. Es ist ein kostbares Kulturgut der Chinesen, das man gut nutzen kann, um wieder in die Mitte zu gelangen und - wie der Chinesse sagt - Lebenspflege zu betreiben.

Die sanften, harmonischen Bewegungsabläufe des Qigong wirken entspannend. In gleichem Maße aktivieren sie die Lebenskraft. In dem für Jung und Alt geeigneten Kurs wird auch Qigong-Gehen geübt. Wir freuen uns auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

# Salzgrotte KIRCHWEIDACH

Gewinnen Sie mit dem Besuch unserer Salzgrotte wieder an Lebensqualität und Vitalität zurück.

Asthma - Bronchitis - Allergien – Erkrankung der Atemwege - Immunsystemschwäche – Stress

„Neu“ Einzelkabinen

**Terminvereinbarung unter 08623/7021**

**[www.salzgrotte-kirchweidach.de](http://www.salzgrotte-kirchweidach.de)**

**S4104****Stilles und bewegtes Qigong**

**Eine körper- und bewegungsorientierte Methode mit kleinen Ruhepunkten für Körper, Seele und Geist**

**Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

12 Vormittage, ab Fr. 27.03.26, 10.00-11.45 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

**Gebühr:** 119 €

**Zielgruppe:** Für alle (auch Bewegungs-Ungeübte) geeignet.

**Voraussetzungen:** Keine akuten Krankheiten (andernfalls Rücksprache erforderlich).

Im Stillen Qigong entstehen im Inneren des Organismus regulative Bewegungen des Qis mit großer Wirkung. Betont werden die Atemregulierung und das Eintreten in einen inneren selbst wahrnehmbaren Ruhezustand, an den ich Sie in kleinen Schritten heranführen werde.

Qigong reguliert tiefgreifend und vorbeugend. Darüber hinaus wirkt es unterstützend in der Rekonvaleszenz. Qigong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Einige der Akupressurtechniken sind gut nachvollziehbar und im Alltag durchaus brauchbar.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken

**S4110****Qigong im Kloster Harpfetsham****Winter-Qigong****Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

Sa., 24.01.26, 09.00-20.00 Uhr (inkl. Pausen für Mittag-/Abendessen + Kurzpausen)

So., 25.01.26, 07.20-13.00 Uhr (inkl. Pause für Frühstück + Kurzpausen)

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine detaillierte Beschreibung über den Ablauf.

**Kursort:** Kloster Harpfetsham, 83349 Palling

**Gebühr:** 220 €, Unterkunft und Verpflegung sind im Kloster selbst zu bezahlen: ein Tag VP = 88,50 €.

Eine Anreise am Freitag wäre möglich, falls gewünscht.

Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Nähere Auskunft/Anmeldung direkt bei Frau Ritter, Tel. 0170-3845558, E-Mail: uli.ritter@t-online.de



Der Winter ist die stille Zeit, in der sich die Kräfte der Natur zurückgezogen haben, um sich neu zu sortieren. Die richtige Zeit, sich in der eigenen Mitte zu sammeln und die Lebenskraft zu nähren, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken für mehr Vitalität und Ausgeglichtheit im neuen Jahreszyklus. Ich lade alle ein, die gerne in dieser Zeit innehaltenden möchten, um die Reserven neu aufzutanken, zu üben, zu reden, zu lachen - zu schweigen, zu entspannen und zu genießen, sich zu öffnen für beginnende Prozesse, Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen. Doppelt wohltuend sind Übungen, die bei der "Entschleunigung" helfen und zur Ruhe und Mitte finden lassen.

Die Übungen stammen vorwiegend aus dem medizinischen Qigong, Gesundheitspunkte für den täglichen Gebrauch runden das Üben ab. Der Kursinhalt richtet sich zum Teil individuell nach der Zusammensetzung der Gruppe.

**S4112****Qigong im Kloster Harpfetsham****Herbst-Qigong****Ulrike Ritter, Qigong-Lehrerin**

Fr., 09.10.26, 17.00 Uhr bis So., 11.10.26, 12.00 Uhr (inkl. Pausen)

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine detaillierte Beschreibung über den Ablauf.

**Kursort:** Kloster Harpfetsham, 83349 Palling

**Gebühr:** 220 €, Unterkunft und Verpflegung sind im Kloster selbst zu bezahlen: ein Tag VP = 88,50 €.

Kursinhalt siehe unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de) (bitte S4112 in Suchfeld eingeben).

**S4115****Lungen-Atmungssystem Qigong****Frei atmen, Kraft tanken, Immunsystem stärken**

Quoc Son Vu, Wushu Lehrer (5. Duan), Meisterschüler von Prof. Sun Jianguo

**S4115A:** So., 18.01.26, 10.00-12.00 Uhr.

**S4115B:** So., 15.03.26, 10.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 14 €

Entdecken Sie die wohltuende Kraft des Lungen-Qigong! Diese sanfte, wirkungsvolle Qigong-Form stärkt gezielt die Atemwege, fördert eine tiefe, freie Atmung, stärkt das Immunsystem und unterstützt Körper, Geist und Seele.

Lungen-Qigong eignet sich

- für Personen, die ihre Atemwege stärken und das Immunsystem aufbauen möchten
- für Menschen mit Atemwegserkrankungen, Allergien oder häufigen Infekten
- für Menschen, die oft unter Stresssymptomen, Verspannungen und Schmerzen leiden
- für alle, die ihre emotionale Balance verbessern und bewusster atmen wollen
- bei Schlafstörungen und Kreislaufproblemen

**Inhalte des Workshops:**

- Übungen zur Verbesserung der Lungenfunktion
- Übungen zur Stärkung der Atemmuskulatur
- Übungen, die Stress, Ängste und innere Unruhe spürbar reduzieren
- Übungen zur Verbesserung der Atemkontrolle, der Atemfrequenz und für eine tiefere Atmung

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Matte

**T' AI CHI****S4130****Taijiquan & Chinesische Heilgymnastik (Anfänger)**

Quoc Son Vu, Wushu Lehrer (5. Duan), Meisterschüler von Prof. Sun Jianguo

**S4130A:** 9 Abende, ab Do. 15.01.26, 18.30-20.00 Uhr.

Am 12.02.2026 findet der Kurs nicht statt!

**S4130B:** 10 Abende, ab Do. 16.04.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** Montessori-Schule (Turnhalle), Badstr. 3, Neuötting

**Gebühr:** 100 €

Taiji-Qigong ist eine chinesische Gesundheitsmethode, die sich auch hierzulande großer Beliebtheit erfreut. Taiji kann in jedem Alter erlernt und geübt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisstärke, die Ausgeglichenheit und Belast-



barkeit, die Wahrnehmungsfähigkeit und Selbstkontrolle. Es wird in China hoch geschätzt und ist wissenschaftlich anerkannt zum Abbau von Stress, zum Lösen von Anspannungen, zur Verbesserung der Blutzirkulation, zur Stärkung der inneren Organe, zur Förderung von Energie und Stärke und zur Vorbeugung bzw. Therapie von Krankheiten - nicht zu vergessen die innere Freude und Gelassenheit, die man durch das Üben erhält.  
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

**S4132****Taijiquan & Chinesische Heilgymnastik (Fortgeschritten)**

**Quoc Son Vu, Wushu Lehrer (5. Duan), Meisterschüler von Prof. Sun Jianguo**

**S4132A:** 9 Abende, ab Do. 15.01.26, 20.00-21.30 Uhr.

Am 12.02.2026 findet der Kurs nicht statt!

**S4132B:** 10 Abende, ab Do. 16.04.26, 20.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** Montessori-Schule (Turnhalle), Badstr. 3, Neuötting

**Gebühr:** 100 €

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen Grundkurs bei Herrn Vu besucht haben.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe.

**STRÖMEN - MASSAGETECHNIKEN****S4140****Sanft in Balance - Jin Shin Jyutsu für Körper und Seele**

**Birgit Hübel, Jin Shin Jyutsu Praktiker**

8 Vormittage, ab Di. 27.01.26, 10.00-11.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 78 €

Suchen Sie eine Möglichkeit zum täglichen Stressabbau, ganz einfach und ohne extra viel Zeit aufwenden zu müssen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Jin Shin Jyutsu - auch bekannt als „Strömen“ - ist eine sanfte, wohltuende Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch das Halten bestimmter Energiepunkte lernen Sie Stress abzubauen, Ihre Lebensenergie zu stärken und innere Ruhe zu finden. Im diesem Kurs üben Sie einfache Griffe zur Selbstanwendung - leicht erlernbar und jederzeit im Alltag nutzbar. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, evtl. Kissen, Getränk

**S4141****Fußreflexzonenmassage nach TCM**

**Ewa Jaszik, Heilpraktikerin**

So., 08.03.26, 15.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 24 €

**Anmeldebedingungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich.



Wir alle leiden heutzutage unter Stress, Druck und Hektik. Für viele ist ein gutes Mittel dagegen die Fußreflexzonenmassage. Was kann man sich darunter vorstellen? Wie kann man sie selbst anwenden? Warum wird sie seit Hunderten von

Jahren verwendet? Sie werden staunen, wie verwoben und einheitlich unser Körper ist. Die Referentin zeigt in Theorie und Praxis, welche Rolle die Chinesische Medizin dabei spielt und wie Sie sich und Ihrer Familie zu Hause etwas Gutes tun können.

**Bitte mitbringen:** Massageöl, Matte und Decke

**S4142****Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung**

**Sabine Kellerhals, Yogalehrerin**

So., 08.03.26, 10.00-13.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 39 €, inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter & Tees

Die Ayurvedische Fußmassage ist in Indien eine der weitverbreitetsten Massagen, die besonders auch im Kreise der Familie praktiziert wird. "Padabhy-anga" lindert innere Hektik und Stress, Unruhe, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörungen. Sie lernen sowohl ausgleichende, streichende als auch anregende Griffe für die als "Marmas" bekannten Vitalpunkte kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien und beenden den Kurs gemütlich mit einer Tasse Ayurveda Tee.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch als Unterlage, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Tasse.

**S4143****Akupressur bei Kopfschmerzen und Schulter-/Nackenbeschwerden**

**Ewa Jaszik, Heilpraktikerin**

So., 21.02.26, 9.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 24 €

Akupressur stammt aus der chinesischen Medizin. Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte am Körper massiert, um Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Schulter- oder Nackenprobleme und Verspannungen zu lindern. Sie werden staunen, wie sehr diese „Hilfe zu Selbsthilfe“ wirkt und begeistert. Die Dozentin möchte Ihnen in Theorie und Praxis zeigen, welche Rolle die chinesische Medizin dabei spielt und wie Sie sich zu Hause etwas Gutes tun können.

**Bitte mitbringen:** Massageöl, (Massage) Matte, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung



**Daniel Jelen**

Birkenweg 3  
84547 Emmerting

**Zahntechnik Jelen**

info@zahntechnik-jelen.de  
www.zahntechnik-jelen.de

Tel 08679 911456  
Fax 08679 911457

**S4144****Ayurvedische Gesichtsmassage & Entspannung - ein Wohlfühlnachmittag für Frauen****Sabine Kellerhals, Yogalehrerin**

So., 08.03.26, 14.30-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5**Gebühr:** 39 €, inkl. spezielle Ayurveda Öle, Kräuter & Tees

Die Ayurvedische Gesichtsmassage führt zu tiefer Entspannung und einem strahlenden Aussehen. Bei dieser Selbstmassage werden bestimmte Vitalpunkte, die "Marmas", angesprochen. Wir beginnen mit einer Entspannung zum Ankommen.

Es folgen einige einfache und sanfte Yogaübungen für die Augen und das Gesicht. Anschließend erlernen wir die ayurvedische Gesichtsmassage "Mukhabhyanga" und verwöhnen uns mit ayurvedischen Ölen. Wir beenden den Nachmittag ganz gemütlich mit einer Tasse ayurvedischem Tee. Zu beachten: Die Massage beinhaltet Gesicht, Schultern, Nacken und Kopf!

**Bitte mitbringen:** Kleines Gästehandtuch, Plastikschüssel (groß genug für das Gästehandtuch), warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, Kopfbedeckung, Thermoskanne mit warmem Wasser, Tasse.

**STRESSMANAGEMENT ONLINE****S4150****Gelassen und souverän im stressigen Alltag**

Gezielt Stresskompetenz aufbauen

Ein interaktiver Online-Vortrag

**Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach**

Mo., 16.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** Online via Zoom**Gebühr:** 9 €

Stress ist laut WHO "die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts". Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen un-

ser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz - auch für den beruflichen Alltag - gezielt aufbauen können.

Achtung! Nur Online-Anmeldung möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink automatisch per E-Mail. Bitte bewahren Sie diese Anmeldebestätigung mit den Zugangsdaten gut auf.

**S4151****Entspannung auf Knopfdruck (ZPP-Präventionskurs)****PMR Onlinekurs****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform**Gebühr:** 99 €

Stress gehört zum Alltag - doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen - mit Folgen wie Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden.

Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst?

Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) - einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren - lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Darüber hinaus entwickelst du die Fähigkeit, deine eigene Stressreaktion bewusst zu regulieren, um selbst in herausfordernden Momenten gelassen zu bleiben.

Dieser Kurs ist absolut alltagstauglich, da er online und flexibel aufgebaut ist. Durch die Kombination aus Videos und Audiodownloads kannst du entspannt in deinem eigenen Tempo trainieren - wann und wo es dir am besten passt. Das Beste daran? Da es sich um einen zertifizierten Präventionskurs handelt, übernimmt deine Krankenkasse bis zu 100 % der Kosten.

Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/>

**S4152****Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow****8-Wochen-Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung****Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach**

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform**Gebühr:** 95 €

Lernen Sie die resilienzstärkende Wirkung der Natur zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen.

Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos sowie ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen, mit denen Sie sofort Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbindung stärken können.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, Sie können die Inhalte in Ihrem Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmern / Teilnehmerinnen und dem Kursleiter austauschen.

Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

S4153

### Geh glückwärts - natürlich achtsam stressfrei (ZPP-Präventionskurs)

#### Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz, NaturCoach / Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

Einstieg jederzeit möglich.

Nach der Anmeldung sind Beginn + Lernzeiten frei wählbar. Kursumfang: 8 x 60 Min.

**Kursort:** Eigene DSGVO-konforme Online-Kursplattform

**Gebühr:** 189 €

Unsichere Zeiten, einforderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?

Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Sie mit auf eine Reise und zeigt Ihnen einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper wieder in eine Balance bringen - und wie Sie Ihre Gedanken bändigen, damit Sie gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen können. Sie werden lernen, wie Sie mit belastenden Umständen besser umgehen können und wie es Ihnen gelingt, diese schrittweise zu verändern. In 8 Wochen (ca. 8 x 60 Minuten) durchlaufen Sie insgesamt 32 Videolektionen und bauen Ihre Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft Ihnen, die Dinge für sich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen, sich sofort zu entspannen. Sie können den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in Ihrem Tempo durchlaufen.

Im Kursbereich können Sie sich jederzeit mit anderen Teilnehmern / Teilnehmerinnen und den Kursleitern austauschen.

Die Krankenkasse erstattet am Ende bis zu 100 % der Kursgebühr. Geh glückwärts!

Hinweis: Angemeldete Teilnehmer\*innen erhalten von der VHS das Registrierungsdokument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Info-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IqXzwseRY8&t=51s>

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/geh-gluckwarts-natürlich-achtsam-stressfrei-der-onlinekurs-zur-stresspravention/>

Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Die Teilnehmer\*innen erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung.

## FELDENKRAIS

S4190

### Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

#### "Musken mit Köpfchen" für unsere Beweglichkeit

Monika Staudenmeir, Feldenkrais-Lehrerin

14 Vormittage, ab Mi. 25.02.26, 9.30-11.00 Uhr.

Am 22.04.26 und am 20.05.26 findet der Kurs nicht statt.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 148 €

**Zielgruppe:** Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Damit unsere Bewegungen und Handlungen gelingen, spielen viele Faktoren zusammen. Es ist ein wunderbares Zusammenspiel physiologischer und neurologischer Vorgänge in uns. Sie geschehen häufig gleichzeitig und sind teilweise unbewusst.

Es ist uns scheinbar selbstverständlich, dass wir gehen, sitzen,



sprechen oder nach einem Gegenstand greifen können. Verschiedene Ereignisse und chronische Prozesse können jedoch zur Veränderung unserer Beweglichkeit führen. Wir spüren Verspannungen, Einschränkungen und Schmerzen und brauchen dann Möglichkeiten, die nach der Akutversorgung zu einer mittel- und langfristigen Besserung beitragen.

Die Feldenkrais-Methode unterstützt die eigenen Fähigkeiten, um optimale Bewegungsmuster und Bewegungsvielfalt wieder zu erlernen. Unsere gesamte Beweglichkeit kann sich in jedem Alter verbessern. Das aufmerksame und leichte Ausführen von Bewegungen hilft zum Wiedererlangen der Beweglichkeit bei chronischen Beschwerden und im Bereich der Vorsorge.

Da viele Elemente im Liegen und Sitzen stattfinden, ist die wichtige Erfahrung von Gleichgewicht und Sicherheit gegeben. Kurze Impulse zu funktioneller Anatomie (z. B. Atemgeschehen, Zwerchfell, Beckenboden, Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke, Füße) helfen Zusammenhänge zu verstehen.

**Bitte mitbringen:** Warme, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kopfunterlage (kleine Decke, Badehandtuch)

**Anglhuber GmbH**  
Fliesen · Natursteine

Kompetenz in Beratung und Verlegung

84513 Töging · Traunsteiner Straße 62  
Tel. 08631/98870 · Fax 08631/95554  
[www.anglhuber.de](http://www.anglhuber.de)

Altötting-Mühldorf-Rottal-Inn  
Wir gehören dazu:  
**Die Hand-in-Hand-Werker**

## BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

### GYMNASTIK FÜR SENIOREN

**S4200**

#### Gymnastik für Seniorinnen

**Anita Peter, Realschullehrerin für Sport und Biologie**

10 Abende, ab Mo. 02.02.26, 17.30-18.30 Uhr.

jeweils montags von 17.30 bis 18.30 Uhr (außer in den Schulfesten).

**Kursort:** Bitte bei Anmeldung erfragen

**Gebühr:** 57 €

**Zielgruppe:** Frauen

**Anmeldebedingungen:** Auskunft und Anmeldung bei der Volks hochschule unter Tel. 08671-12077 und an jedem Kursabend. Neuzugang jederzeit möglich.



Leichte Gymnastik mit/ohne Musik, z.T. mit Geräten für Seniorinnen. Alter, Belastbarkeit und Leistungsstand der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt.

Besonderes Augenmerk wird auf die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, auf

Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule und Gelenke und auf Koordination gelegt. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die durch bisherigen Bewegungsmangel oder aus gesundheitlichen Gründen nicht belastbar waren.

**Bitte mitbringen:** Leichte Sportkleidung, Sportschuhe, evtl. kleines Handtuch, Getränk

### RÜCKENFITNESS

**S4201**

#### Rückenfit - Beweglichkeit und Kraft für einen gesunden Rücken

**Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin**

9 Abende, ab Mo. 26.01.26, 17.30-18.30 Uhr.

Am Rosenmontag findet der Kurs statt.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 54 €

Körperliche Arbeit belastet den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat, insbesondere unseren Rücken. Ein Übungsprogramm speziell für den oberen und unteren Rücken gibt uns die Möglichkeit, dort zu kräftigen, wo wir schwach sind und zu dehnen, wo wir verspannt sind.

Ziel ist es, Fehlhaltungen zu verbessern, Rückenschmerzen zu lindern, unsere Rückenmuskulatur zu stärken, die Brust-, Bauch- und Beckenmuskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu trainieren sowie unser Wohlbefinden und unsere körperliche Fitness zu steigern.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4202**

#### Rückenfit

**Susanne Herrlinger, Fitnessstrainerin, Rehasport-Trainerin, Zumba Gold Trainerin**

10 Vormittage, ab Mi. 28.01.26, 11.15-12.15 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 60 €

Diese leicht erlernbare Gymnastik ist für alle Altersgruppen geeignet. Sie hilft, Verspannungen zu lösen, Muskeln zu stärken und

Fehlhaltungen zu korrigieren. Die Wirbelsäulenmuskulatur wird entspannt, das Bindegewebe gefestigt und die Wirbelsäule stabilisiert.

**Bitte mitbringen:** Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

**S4203**

#### Rücken-Power

**Michaela Baumgartner, Wirbelsäulengymnastik Trainerin**

10 Abende, ab Do. 29.01.26, 18.15-19.15 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 60 €

**Zielgruppe:** geeignet für jedes Fitnesslevel

jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen gekräftigt, die für einen gesunden und starken Rücken wichtig sind. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert, sowie falsche Haltungsmuster erkannt und korrigiert. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, die im Alltag eine schnelle Reaktion unterstützen, kommen in diesem Kurs ebenfalls nicht zu kurz. Jede Stunde wird durch Entspannungsübungen beendet, die das Allgemeinbefinden verbessern und dazu beitragen, Stress besser bewältigen zu können. Die erlernten Übungen können im Anschluss langfristig in den Alltag integriert werden.

Dieses effektive und ganzheitliche Rückentraining wird durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mithilfe verschiedener Kleingeräte erreicht.

Der Kurs dient der Vorsorge und Kräftigung und ersetzt keine therapeutische Behandlung.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Thera-Band (falls vorhanden),

**S4204**

#### Wirbelsäulengymnastik - dienstags

**Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin**

**S4204A:** 9 Abende, ab Di. 20.01.26, 17.00-18.00 Uhr.

**S4204B:** 9 Abende, ab Di. 14.04.26, 17.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 54 €

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte

**S4205**

#### Wirbelsäulengymnastik - donnerstags

**Michaela Baumgartner, Wirbelsäulengymnastik Trainerin**

10 Abende, ab Do. 29.01.26, 17.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 60 €

**Zielgruppe:** geeignet für jedes Alter und Fitnesslevel

jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch sanfte Übungen gefördert, wodurch Verspannungen gelöst werden können und ein gesundes Körpergefühl geschaffen wird.

Gezielte Übungen für die Stärkung der Muskulatur, welche für Kraft und Stabilität im Rücken nötig sind, werden erlernt.

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für eine schnelle und gute Reaktionsfähigkeit im Alltag kommen in diesem Kurs ebenfalls nicht zu kurz.

Jede Kurseinheit wird mit angenehmen Atem- oder Entspannungsübungen beendet.

Alle erlernten Übungen können im Anschluss langfristig in den Alltag integriert und umgesetzt werden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Gymnastikmatte

## BECKENBODENGYMNASTIK

S4206

### BeckenbodenSchule mit dem Tanzberger-Konzept® (KK-Förderung)

Anke Strauß, Physiotherapeutin

10 Nachm., ab Fr. 06.02.26, 16.00-17.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 100 €

Die BeckenbodenSchule mit dem Tanzberger-Konzept® fördert mithilfe fundierter Wissensvermittlung (in Theorie und Praxis) sowie praktischer Übungsanleitungen die Entwicklung und nachhaltige Stärkung der Selbstkompetenz der Kursteilnehmer. Das nach der Physiotherapeutin Renate Tanzberger entwickelte Konzept ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. In diesem Kurs wird die Körperwahrnehmung mit Übungen für die Haltung, Atmung, Bauch- und Rückenmuskulatur geschult. Zusätzlich bekommen Sie wertvolle Tipps, um den Beckenboden im Alltag zu schonen. Ziel ist ein Risiko vorbeugendes Alltags- und Bewegungsverhalten sowie der gesunderhaltende Umgang mit den Speicher- und Entleerungsabläufen von Blase und Darm. Wahrnehmungsschulung, Atemspürarbeit und funktionelles Bewegungstraining für den Beckenboden sind Beispiele maßgeblicher Inhalte dieses Konzeptes. Ziel des Kursangebotes ist die Stärkung der körper-eigenen Ressourcen zur Gesunderhaltung des Beckenboden-, Sphinkter- und Kontinenzsystems. Grundregeln des funktionellen Beckenboden-Sphinkter-Trainings mit dem Tanzberger-Konzept® - mithilfe der Konzentrationstechnik „Gerichtete Aufmerksamkeit“ wahrnehmen, ansteuern, kräftigen und trainieren. Gesunde und an der Gesunderhaltung des Beckenboden- und Kontinenzsystems interessierte Frauen und Männer ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen geeignet für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt zum Gesunderhalt und zur Vermeidung persönlicher Risiken in dieser speziellen Lebenssituation Voraussetzung ist: Kursteilnahme erst nach abgeschlossener Rückbildung für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt. Ein starker Beckenboden ist die Voraussetzung für eine körperliche Balance.

**Bitte mitbringen:** Wechselsportschuhe mit dünner Sohle oder Anti-Rutsch-Socken, Handtuch für die Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

S4207

### Beckenbodengymnastik

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

S4207A: 10 Abende, ab Di. 03.02.26, 16.30-17.30 Uhr.

S4207B: 10 Abende, ab Di. 05.05.26, 16.30-17.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 57 €

Durch gezielte Bewegungsübungen, bewusste Körperwahrnehmung und entspannende Elemente wird der Beckenboden gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit sowie Muskelkraft verbessert. Auch Dehnfähigkeit, Koordination, Lockerheit und die Fähigkeit zur Entspannung profitieren davon. Gelenk- und rückenfreundliche Haltungen sowie spezielle Abläufe zur Stärkung des Beckenbodens bieten einen wichtigen Ausgleich zu Bewegungsmangel und einseitiger Belastung im (Berufs-)Alltag. Mit Atem- und Entspannungsübungen kann Erholung gefördert und das Körperbewusstsein positiv beeinflusst werden. Ergänzt wird dies durch praktische Hinweise, wie der (Arbeits-)Alltag beckенbodenfreundlich gestaltet werden kann, sowie durch unkomplizierte Übungen, die sich problemlos in kurze Pausen, etwa am Arbeitsplatz, integrieren lassen.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte



## AQUA-FITNESS

S4208

### Aqua-Fitness

#### Gesunde Bewegung im Wasser

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extrem-schwimmer

S4208A: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.00-18.45 Uhr.

S4208B: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.55-19.40 Uhr.

S4208C: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 19.45-20.30 Uhr.

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 100 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad



"Aqua-Fitness", ein umfassendes Körper-training, ist eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der uns bekannten "Wassergymnastik".

Das Wasser ist ein perfektes Medium für ein Ganzkörpertraining in einer risikolosen Umgebung für Menschen aller Altersstufen und unterschiedlicher Kondition. Der Auftrieb des Wassers vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit und entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke. "Aqua-Fitness" eignet sich somit hervorragend, die Hektik des Alltags abzubauen und mus-

kuläre Verspannungen zu lösen. Durch den Einsatz flotter Musik (auch Entspannungsmusik) und verschiedener Therapie-/Kleingeräte (Stäbe, Schwimmblett, Gewichte, Paddel etc.) wird der Kurs vielseitig, interessant und abwechslungsreich gestaltet.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Schwimmkleidung

S4209

### Aqua-Fitness

#### Gesunde Bewegung im Wasser

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extrem-schwimmer

S4209A: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 18.00-18.45 Uhr.

S4209B: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 18.55-19.40 Uhr.

S4209C: 3 Abende, ab Di. 14.04.26, 19.45-20.30 Uhr.

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 30 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad



Wir suchen laufend  
Qualifizierte Kursleiter(innen)  
für den Fachbereich Gesundheit /  
Allgemeine Fitness

## FITNESSPROGRAMME

**S4212**

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung (Förderung durch Krankenkassen)

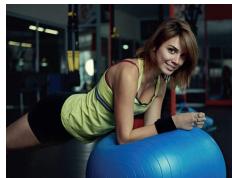
**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

**S4212A:** 10 Abende, ab Di. 03.02.26, 17.30-18.30 Uhr.

**S4212B:** 10 Abende, ab Di. 05.05.26, 17.30-18.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 64 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.



Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskel schwäche vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, feste Turnschuhe, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4213**

### Stretching

**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

**S4213A:** 8 Abende, ab Mo. 02.02.26, 20.00-21.00 Uhr.

**S4213B:** 8 Abende, ab Mo. 04.05.26, 20.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 46 €



Tänzer und Sportler wissen, dass Dehn übungen die Zusammenarbeit verschiedener Muskelgruppen verbessern sowie Anspannung und Nervosität abbauen können.

Intensives Stretching ist sowohl für Freizeitsportler als auch für Profis fester Be standteil jeder Trainingseinheit.

Als separater Kurs baut Stretching nicht nur die Spannungen in der aktuell beanspruchten Muskulatur, sondern im gesamten Körper ab, sodass sich der Bewegungsumfang aller Gelenke verbessert.

Der Stretching-Kurs ist eine perfekte Vorbereitung auf den den Tanz- und Sportunterricht oder kann auch als eigene Disziplin gesehen werden.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, feste Turnschuhe, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4214**

### Tänzerisches Körpertraining

**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

**S4214A:** 10 Abende, ab Di. 03.02.26, 18.30-20.00 Uhr.

**S4214B:** 10 Abende, ab Di. 05.05.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 85 €

Ein sanftes und intensives Körpertraining mit Übungen, um be-



weglich zu bleiben und ein harmonisches Körpergefühl zu entwickeln. Der gesamte Körper wird von Kopf bis Fuß intensiv "durchgearbeitet", die eigene Energie wird wieder aktiviert. Das Training hilft, die Körperwahrnehmung auch im Alltag zu verbessern und blockierende Haltungsmuster zu verändern. Zudem können Sie sich durch das tänzerisch-gymnastische Ausdauer-Programm körperlich und geistig fit halten oder auf den künstlerischen Tanzunterricht vorbereiten. Diese Klassen erfordern keine Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

**S4218**

### Ganzkörpertraining (Total Body Workout)

#### Dance-Power mit Pilates und Yoga

**Elke Jankowsky, Dance-Aerobic-Instructor, Trainerin für Turnen, Fitness und Gesundheit**

12 Abende, ab Di. 03.02.26, 18.15-19.45 Uhr.

Am 10.03.26 findet der Kurs nicht statt!

**Kursort:** Bitte bei der Anmeldung erfragen

**Gebühr:** 102 €



Dieses effektive, intensive Ganzkörpertraining verbindet Ausdauer und Kraft gleichermaßen! Es setzt sich aus folgenden Teilen zusammen:

1. Dance Power: Verbesserung von Kondition und Fettverbrennung durch Tanz (z.B.: Jazzdance, Latin, Hip-Hop usw.) und Zumba.

2. Pilates+Yoga: Hierbei handelt es sich um ein funktionelles, vielfältiges und dynamisches Ganzkörperkräftigungsprogramm, welches zu einer starken Körpermitte, einer gesunden Wirbelsäule, einem

flachen Bauch, einem straffen Po/straffen Beinen und einer ansprechenden Körperhaltung führt. Die fließenden Bewegungen und Übungspositionen sorgen für ein positives Selbstgefühl und einen gesunden Körper, denn durch Pilates+Yoga werden Konzentration, Stabilisation, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

3. Entspannung: Durch verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Autogenes Training, Meditation etc. und Dehnung der vorher

stark beanspruchten Muskulatur wird Stress abgebaut.

Kurz: Ein ganzheitliches Training, bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Matte, warme Sachen für Entspannung

**S4220**

### Step-Aerobic für Einsteiger und Geübte

**Andrea Hecht, gepr. Gymnastik- und Aerobic-Trainerin**

10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 57 €

1. Teil: Erlernen der Step-Grundschritte mit leichten Armbewegungen (Steigerung der Fettverbrennung)

2. Teil: Problemzonengymnastik zur Straffung von Bauch, Beinen und Po sowie zur Kräftigung des Rückens.

Anschließend Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Es handelt sich hier um ein sehr effektives Ganzkörpertraining zur Steigerung von Koordination und Kondition und zur Kräftigung der Muskulatur.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

#### S4221

#### Ganzkörpergymnastik speziell für Problemzonen

**Andrea Hecht, gepr. Gymnastik- und Aerobic-Trainerin**

10 Abende, ab Mi. 28.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 57 €

Nach einem kurzen Warm-up folgt eine gezielte Problemzonen-gymnastik zur Straffung von Bauch, Po, Beinen und Rücken. An-schließend werden die beanspruchten Muskelpartien gedehnt. Das Programm wird durch den Einsatz von Hanteln abwechslungsreich gestaltet. Es eignet sich für alle Altersgruppen.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

**Zielgruppe:** Anfänger und Fortgeschrittene

Der Schwingstab Flexibar® ist das einzige Kleingerät, mit dem wir dreidimensional alle Komponenten des Fitnesstrainings (Ausdauer, Kraft, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität) trainieren können - und zwar so sicher, schonend und effektiv, dass wir nachgewiesenermaßen sogar gesundheitlichen Problemen zu

Leibe rücken können.

Sport-(Wieder-)Einsteiger, Teilnehmer 60+, Menschen mit Über-gewicht, Beckenbodenschwäche oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates können in der gleichen Gruppe trainie-ren wie ambitionierte Freizeitsportler. Grundsätzlich sollten aber Positionen wie Ausfallschritte, Kniestand, Vierfüßlerstand, lie-gende Positionen etc. eingenommen werden können.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Mat-te, Knieunterlage, Handtuch, Getränk

#### S4224

#### Training mit dem Flexibar®

#### Das therapeutische Ganzkörper-Workout - geeig-net für Anfänger und Fortgeschrittene

**Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin**

10 Abende, ab Do. 29.01.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 57 €



für Kinder & Erwachsene

GESUNDHEIT

**“Als Ergotherapeuten sind wir Gäste im Leben Anderer und begleiten diese soweit, wie wir dazu eingeladen werden.”**

( Michael Schiewack)

Ergotherapie Praxis Falko Leonhardt · Ludwigstraße 103 · 84524 Neuötting  
Tel. (0 86 71) 9 27 86 01 · kontakt@ergotherapie-leonhardt.de  
[www.ergotherapie-leonhardt.de](http://www.ergotherapie-leonhardt.de) · ergotherapieleonhardt



**S4225****Fitte Faszien - das Bindeglied zwischen Kraft und Beweglichkeit**

**Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin**

10 Abende, ab Do. 29.01.26, 19.15-20.15 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 57 €



Es gibt Bücher, DVDs und Online-Videos zum Faszientraining, aber es gibt nicht DAS Faszientraining. In meinem Faszientraining liegt die Aufmerksamkeit bei den Übungen, die (aus Yoga, Pilates, funktionellem Training o.a.) durchaus bekannt erscheinen können, auf einem etwas anderen Fokus als beim herkömmlichen Fitnesstraining. Basierend auf dem Trainingskonzept von art of motion® lernen wir unseren Körper besser kennen und steigern mit viel Abwechslung, Bewegungsfreude und Gesundheitsfürsorge unsere Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft.

Der Kurs eignet sich auch ideal für Sport-Späteinsteiger\*innen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung, Matte, Knieunterlage, Handtuch, Getränk.

**S4226****Fitte Faszien und Slings®? - Sommer-Edition**

**Dr. med. Sabine Hanker, Rückenschullehrerin, FLEXI-BAR® Groupfitness-Instruktor, zertifizierte FAMO Fascia Movement Lehrerin**

**S4226A:** Do., 07.05.26, 18.30-19.45 Uhr.

**S4226B:** Do., 11.06.26, 18.30-19.45 Uhr.

**S4226C:** Do., 02.07.26, 18.30-19.45 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 8 €

Den einen ist die Pause nach dem Frühjahrskurs zu lang, andere wollen keine Kursbindung, aber vielleicht einmal schnuppern, wie Faszientraining auch aussehen kann, und wieder andere wollen einfach nur einen Ausgleich zu den sonstigen Outdoor-Sportarten, welchen man im Sommer nachgeht.

Daher gibt es in der Jahresmitte jetzt dreimal die Möglichkeit, sich um fitte Faszien zu kümmern. Die Veranstaltungen sind nicht aufeinander aufbauend und erfordern keine Vorkenntnis. Jeder Termin wird anders gestaltet, und somit bleibt es den interessierten Teilnehmern/Teilnehmerinnen überlassen, an einem, zwei oder allen Terminen zu kommen.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme und möglichst anliegende Sportkleidung (keine Schuhe), Handtuch, Getränk.

**S4228****Pilates**

**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

**S4228A:** 8 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**S4228B:** 8 Abende, ab Mo. 04.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**S4229:** 8 Abende, ab Mi. 06.05.26, 20.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 46 €

**Zielgruppe:** Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur und fördert zudem die Flexibilität, Koordination sowie die Eigenwahrnehmung. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, der Bauch flach. Pilates ist besonders gelenkschonend und eignet sich für jeden. Sportliche Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Unser Pilatestraining wird auf der Matte sowie mit Kleingeräten (Ball, Foam-Roller, Pilates-Ring) durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4230****Pilates - Workshop**

**Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

Fr., 01.05.26, 14.00-16.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 14 €

**Zielgruppe:** Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Es kräftigt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur und fördert zudem die Flexibilität, Koordination sowie die Eigenwahrnehmung. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht, der Bauch flach. Pilates ist besonders gelenkschonend und eignet sich für jeden. Sportliche Vorerfahrung ist nicht erforderlich. Der Workshop wendet sich an alle, die Pilates kennenlernen wollen.

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4232****Pilates - den Körper spüren, den Körper stärken (Anfänger)**

**Andrea Schweer**

**S4232A:** 10 Abende, ab Fr. 13.02.26, 18.00-19.00 Uhr.

**S4232B:** 5 Abende, ab Fr. 03.07.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 29 €, 10 Abende = 58 €, 5 Abende = 29 €

**Zielgruppe:** Anfänger und Leichtfortgeschrittene



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, 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. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

**S4233****Pilates - den Körper spüren, den Körper stärken (Fortgeschrittene)**

**Andrea Schweer**

**S4233A:** 10 Abende, ab Fr. 13.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**S4233B:** 5 Abende, ab Fr. 03.07.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 29 €, 10 Abende = 58 €, 5 Abende = 29 €

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

S4236

### Mit Yoga und Pilates fit und entspannt

Manuela Preussler-Müller, Heilpraktikerin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

9 Nachm., ab Mo. 26.01.26, 16.30-17.30 Uhr.

Am Rosenmontag findet der Kurs statt.

**Kursort:** Kirchl. Jugendbüro Altötting, Holzhauser Str. 25

**Gebühr:** 54 €



Der positive Effekt der Kombination aus den beiden Trainingsformen für Körper und Seele schenkt uns mehr Kraft, Gelassenheit und ein neues Körpergefühl. Dabei kommen sanfte, fließende Bewegungen zum Einsatz, die vor allem die

Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Die Körperhaltung wird verbessert und die Konzentration gesteigert. Der Gleichgewichtssinn und die Körperbeherrschung werden geschult. Die Bewegungen erhöhen auch die Kraft und Flexibilität unserer Muskeln und Gelenke.

Dieses sanfte Training gibt uns die Möglichkeit, unseren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es baut Stress ab und wirkt wohltuend auf unseren Körper.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

S4238

### Neu: Kooperation vhs – Tanzakademie Becker

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Seit über 25 Jahren leitet Elena Becker, Tanzpädagogin und Gymnastiklehrerin, Kurse an der Volkshochschule. Auch Victoria Becker, ausgebildete Tanzpädagogin (Universität Wien), ist mit Workshops von klassischem Tanz bis Contemporary vertreten. Ab 2026 finden die Kurse **freitags** direkt in den Räumen der Volkshochschule statt.

#### 17:30 - 18:30 Uhr - Stretching & Pilates

Kursinhalt: Kräftigung der Körpermitte, Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit. Zertifizierter Kurs, teilweise von Krankenkassen gefördert.

#### 18:30 - 20:00 Uhr - Tänzerisches Körpertraining

Vielfältiges Programm: von rhythmischer Gymnastik über Step- und Aerobic-Elemente bis hin zu tänzerischem Fitnesstraining. Für ehemalige Tänzer, Sportler und alle, die ihre Fitness und Körperkontrolle erhalten möchten.

**Anmeldung & Infos** bei Frau Becker, Tel. 01577-4109411 bzw. unter [www.tanzakademie-becker.com](http://www.tanzakademie-becker.com)

Anmeldungen für kommende Erstklässler ab sofort

Waldorfpädagogik als Grundlage des Unterrichts

Quereinstieg in allen Klassen möglich

## MIT FREUDE DURCH DIE SCHULZEIT!



Wir freuen uns,  
Sie in einem  
persönlichen  
Gespräch  
kennenzuler-  
nen und Ihnen  
unsere Schule  
vorzustellen.

Melden Sie Ihr Kind **JETZT** an und  
werden Sie Teil unserer außerge-  
wöhnlichen Schulgemeinschaft!

Schule im Aufbau

ANGESTREBTE SCHULABSCHLÜSSE  
**MITTLERE REIFE  
UND ABITUR**

Voranmeldung online  
oder per Mail

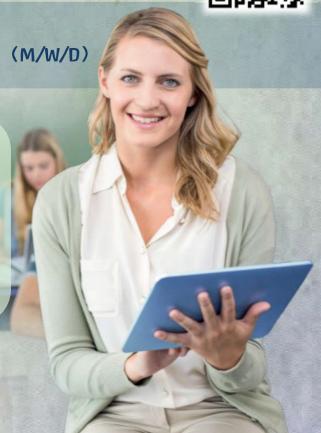


## WALDORFPÄDAGOGEN GESUCHT (M/W/D)

- ✓ Quereinstiege sowie Fortbildungen zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung möglich
- ✓ Ein motiviertes, kollegiales Team
- ✓ Raum für kreative Ideen und Innovationen

Freie Schule Unterneukirchen | Hilger 1a | 84579 Unterneukirchen

[schulbuero@freie-schule-unterneukirchen.de](mailto:schulbuero@freie-schule-unterneukirchen.de) | [www.freie-schule-unterneukirchen.de](http://www.freie-schule-unterneukirchen.de) | +49 8634 / 98 64 650



## ENERGY DANCE

**S4240**

### ENERGY DANCE® - Tanz Dich fit und in gute Laune!

**Cornelia Specht, ENERGY DANCE® Mastertrainerin, Yoga-lehrerin AYA**

18 Abende, ab Fr. 06.02.26, 17.00-18.15 Uhr.

**Kursort:** Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

**Gebühr:** 135 €



"Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!" lautet das Motto für dieses rhythmisch-dynamische Workout zu Musik. Teilnehmende müssen keine Schritte lernen oder Bewegungsfolgen einüben, keine Takte zählen und auch keine Abläufe im Kopf behalten.

Bei ENERGY DANCE® kann man einfach entspannt den Bewegungen der Trainerin folgen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bewegungserfahrung und Kondition! Die Intensität dosiert jede/r selbst.

Alle Muskelpartien werden miteinbezogen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Dehnfähigkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Musik unterschiedlichster Stilrichtungen trägt durch die Stunde und sorgt für spielerische Leichtigkeit bei einer umfassenden körperlichen Aktivität. Ideal als Einstiegsdroge für Sportmuffel!

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

## ZUMBA FITNESS

**S4250**

### Zumba Fitness®

**Natalia Martinez Moreno, lizenzierte Zumba-Trainerin**

**S4250A:** 12 Abende, ab Mo. 02.02.26, 18.00-19.00 Uhr.

**S4250B:** 12 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, großer Gymnastikraum.

**Gebühr:** 68,50 €



"Party yourself into shape", so lautet das Trainingskonzept von Zumba. Das heißt also, dass man bei diesem Workout praktisch nebenbei Kalorien verbrennt, Herz und Kreislauf trainiert und den Körper strafft und formt. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu vielfältiger, mitreißender Musik, die aus der ganzen Welt stammt. Erreicht wird die

Partystimmung durch gut nachvollziehbare Choreografien, die einfach zu erlernen sind.

**Bitte mitbringen:** Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastschuhe, Handtuch, Getränk

**S4251**

### Zumba Fitness® - Sommerkurs

**Natalia Martinez Moreno, lizenzierte Zumba-Trainerin**

**S4251A:** 8 Abende, ab Mo. 08.06.26, 18.00-19.00 Uhr.

**S4251B:** 8 Abende, ab Mo. 08.06.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Dreifachturnhalle Kreishallenbad, gr. Gymnastikraum.

**Gebühr:** 46 €

**S4252**

### Zumba Gold®

**Susanne Herrlinger, Fitnesstrainerin, Rehasport-Trainerin, Zumba Gold Trainerin**

10 Vormittage, ab Di. 27.01.26, 12.30-13.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 57 €



Zumba Gold ist die Variante für Einsteiger, Menschen mit Gelenk-/Rückenproblemen und alle, die Zumba einfach ein bisschen ruhiger angehen möchten. Sie erlernen Bewegungsformen mit einfachen Schrittfolgen, die Ausdauer wird verbessert, die Muskeln werden gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten schrittweise trainiert. Fröhliche Musik, Spaß und Schwitzen, das ist Zumba.

**Bitte mitbringen:** Leichte Sportbekleidung, Turn- oder Gymnastschuhe, Handtuch, Getränk

## TANZKURSE

**S4270**

### Salsa - Bachata - Merengue (Anfänger / leicht Fortgeschritten)

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 02.02.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 28 €, pro Person

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich



Mit diesen Tänzen lernen Sie ein neues Lebensgefühl kennen. Für alle, die gerne auf heiße, südamerikanische Rhythmen tanzen, sind diese Tänze genau das Richtige! Freuen Sie sich auf romantisch-sinnliche sowie auf temperamentvoll-fröhliche Tänze!

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

**S4271**

### Discofox und Foxtrott (Grundkurs)

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 28 €, pro Person

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich



Discofox ist ein weit verbreiteter Modetanz, den man zu fast allen Gelegenheiten und in vielen Tanzbars tanzen kann. In diesem Kurs werden mit viel Spaß zahlreiche Figuren und deren Techniken eingeübt.

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

#### S4272

#### Hochzeitstänze

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 09.03.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 28 €, pro Person

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich

Ein Angebot für Teilnehmer, die sich auf eine Hochzeitsfeier vorbereiten möchten. Einstudiert werden typische "Hochzeitstänze" (Wiener und langsame Walzer, Polka, Foxtrott, Discofox).

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

#### S4273

#### Tango (Grundkurs)

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 09.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 28 €, pro Person

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich!



Tango ist eine Sprache! Leidenschaft, Lebensfreude, Körpergefühl - all das ist Tango in seiner feurigsten Form. Erleben Sie diese Ausdrucksform des Tanzes in einem Intensivkurs!

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

#### S4274

#### Latina Solo

**Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin**

**S4274A:** 10 Nachmittage, ab Mi. 21.01.26, 16.45-17.45 Uhr.

**S4274B:** 10 Abende, ab Mi. 21.01.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

**Gebühr:** 57 €



Latin Solo ist eine Tanzrichtung, bei der Sie Elemente beliebter lateinamerikanischer Tänze (Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Salsa, Bachata) allein und ohne Partner erlernen - eine großartige Möglichkeit, Rhythmusgefühl und Körperformung zu entwickeln, die körperliche Fitness zu verbessern und neue Energie zu tanken. Während des Unterrichts entwickeln wir die unseres Körpers und lernen, uns anmutig und ausdrucksstark zu bewegen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, die Bewegungsfreiheit nicht einschränkende Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk.

#### S4275

#### Salsa - Bachata - Merengue (Aufbaukurs)

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 20.04.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

**Gebühr:** 28 €

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich

Vertiefung von Grundschritt und Basisfiguren, fließendere Bewegungen, mehr Sicherheit auf der Tanzfläche.

**Bitte mitbringen:** Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

#### S4276

#### Hochzeitstänze II

**Thomas Mader, Turniertänzer**

4 Abende, ab Mo. 20.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

**Gebühr:** 28 €, pro Person

**Voraussetzungen:** Paarweise Anmeldung erforderlich

Ein Angebot für Teilnehmer, die sich auf eine Hochzeitsfeier vorbereiten möchten. Einstudiert werden typische "Hochzeitstänze" (Wiener und langsame Walzer, Polka, Foxtrott, Discofox).

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

#### S4280

#### Line Dance für Fortgeschrittene

**Rico Zehe / Claudia Zehe**

10 Abende, ab Do. 08.01.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

**Gebühr:** 75 €



Der Kurs wendet sich insbesondere an die Teilnehmer/innen, die den Grundkurs im vergangenen Herbst besucht haben. Aber auch andere Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind willkommen. Bei den Tänzen auf fortgeschrittenem Niveau werden zusätzliche Schrittmuster eingeführt.

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

#### S4282

#### Line Dance (Anfänger)

**Rico Zehe / Claudia Zehe**

10 Abende, ab Do. 24.09.26, 18.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** Mehrgenerationenhaus (AWO), Hillmannstr. 20, Altötting

**Gebühr:** 75 €



Line Dance ist ein Gesamtpaket für Körper, Geist und Seele. Es handelt sich dabei um eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander eine sich wiederholende Schrittfolge ausführen. Meist wird zu Country- und New-Country-Musik getanzt, aber auch Irish Folk, Oldies oder moderne Lieder sind geeignet.

Line Dance eignet sich für alle Altersgruppen und erfordert keinen Tanzpartner. Je nach Schwierigkeitsgrad bestehen die Tänze aus einer variablen Anzahl von Takten (Counts). Es gibt Tänze mit wenigen Counts für Anfänger, solche mit mehr Counts für Fortgeschrittene und sogar Tänze mit über 100 Counts für erfahrene Tänzer.

Zudem sei angemerkt, dass es trotz festgelegter Choreografien kein richtig oder falsch gibt; es gibt nur Variationen, die jede Gruppe individuell festlegen kann. Letztendlich steht der Spaß am Tanzen im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Tanzgerechte Kleidung, Schuhe mit abriebfesten Sohlen, Getränk

**S4290****Contemporary Dance (für Erwachsene)**

**Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London**

**S4290A:** Di., 04.08.26, 18.30-20.00 Uhr.

**S4290B:** Fr., 07.08.26, 17.30-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 14 €

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die Welt des zeitgenössischen Tanzes ein. Nach einem gezielten Warm-up erlernen wir eine kurze Choreografie, bei der Musikalität, Dynamik und Ausdruck im Mittelpunkt stehen. Dabei achten wir auch auf technische Grundlagen und eine anatomisch sinnvolle Ausführung der Bewegungen. Der Workshop eignet sich für alle, die Lust haben, sich tänzerisch auszuprobieren - mit oder ohne Vorkenntnisse. Victoria Becker lebt in Wien und arbeitet als Performerin, Choreografin und Tanzpädagogin mit Fokus auf Improvisation, Floorwork und Akrobatik.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, dehbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschläppchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk. Haare bitte gut zusammenbinden oder hochstecken. In Kooperation mit der Tanzakademie Becker

**S4291****Ballett Workout und Stretching (für Erwachsene)**

**Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London**

Di., 04.08.26, 20.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 14 €

Ein zugänglicher Workshop, in dem klassische Ballettübungen mit funktionellem Training und Stretching verbunden werden. Ideal für alle, die Haltung, Muskulatur und Beweglichkeit verbessern möchten - auch ohne Vorkenntnisse im Ballett.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, dehbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschläppchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk. Haare bitte gut zusammenbinden oder hochstecken. In Kooperation mit der Tanzakademie Becker

**S4292****Jazz Dance**

**Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London**

Mi., 05.08.26, 19.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 14 €

Dieser Workshop soll die Basics des Jazz Dance vermitteln. Gemeinsam werden nach einer rhythmischen Aufwärmung Tanzschritte und kleine Kombinationen erarbeitet. Das eigene Körper- und Rhythmusgefühl wird gefördert. Der Spaß am Tanzen steht dabei im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, dehbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschläppchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk.

**SCHNEESCHUHWANDERN****S4310****Schneeschuherlebnis für jedermann**

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

**S4310A:** Sa., 10.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

**S4310B:** Sa., 31.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

**S4310C:** Sa., 28.02.26, 9.00-15.00 Uhr.

**Kursort:** Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

**Gebühr:** 49 €, pro Person inkl. Leihausrustung, 45 € pro Person ohne Ausrüstung, 35 € Kinder bis einschl. 15 Jahre

Nähre Infos unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de). Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4310 eingeben.

Dauer der Wanderung: ca. 5 Stunden inkl. Hütteineinkehr

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli/Socken zum Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel, ggf. Fotoapparat, Sonnenschutz etc.

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

**S4312****Schneeschuherlebnis mit Rodelspaß**

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

**S4312A:** Sa., 10.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

**S4312B:** Sa., 31.01.26, 9.00-15.00 Uhr.

**S4312C:** Sa., 28.02.26, 9.00-15.00 Uhr.

**Kursort:** Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

**Gebühr:** 55 €, pro Person inkl. Leihausrustung und Rodel; 49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden (inkl. Rodel), 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre

Nähre Infos unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de). Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4312 eingeben.

Dauer ca. 5 Stunden inkl. Hütteineinkehr und Rodelpartie.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli/Socken zum Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel, ggf. Fotoapparat, Sonnenschutz etc.

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

**S4316****Schneeschuherlebnis im Mondschein**

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

Fr., 27.02.26, 15.30-20.30 Uhr.

**Kursort:** Ausgangspunkt: Chiemgau, Tirol (je nach Schneelage)

**Gebühr:** 55 €, pro Person inkl. Leihausrustung, Fackel oder Stirnlampe;

49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden; 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre. Almeinkehr ist nicht im Preis enthalten.

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse nötig; normale physische Verfassung, die Tour ist für jedermann zu schaffen.

Nähre Infos unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de). Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4316 eingeben.

Dauer ca. 4 - 5 Stunden inkl. Hütteineinkehr.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, T-Shirt/Pulli zum Wechseln, festes Schuhwerk, Rucksack mit Getränk, Riegel etc., Stirnlampe (sofern vorhanden).

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

## BERGWANDERUNGEN

### S4400

#### Sonnenaufgangstour mit Bergfrühstück

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

**S4400A:** Sa., 16.05.26, 6.00-11.00 Uhr.

**S4400B:** Sa., 04.07.26, 6.00-11.00 Uhr.

**S4400C:** Sa., 25.07.26, 6.00-11.00 Uhr.

**Kursort:** Treffpunkt wird bekanntgegeben

**Gebühr:** 52 €, pro Person (nicht rabattierbar), Kinder 35 €; zzgl. ca. 15 € / Person für Frühstück (bitte vor Ort bar bezahlen)

**Voraussetzungen:** Die Tour ist gemütlich und für jedermann zu schaffen. Im Vordergrund steht das Naturerlebnis. Es geht nicht darum, Höhenmeter zu sammeln.



Wir genießen die Ruhe und die Mystik, die die Berge in den frühen Morgenstunden verbreiten. Langsam erwacht die Natur. Gemeinsam mit unserem Bergwanderführer erleben wir einen Sonnenaufgang der besonderen Art.

Wir entdecken Tiere, die sich während des Tages im Bergwald verstecken, hören Geräusche, die sonst im Alltagslärm untergehen und erfreuen uns an einem herrlich klaren Blick auf die umliegenden Gipfel und Täler. Auf einer gemütlichen Alm warten Sennerin und Senner schon mit einer zünftigen Mahlzeit auf uns. Nach dem ausgiebigen Frühstück machen wir uns auf den Rückweg und erreichen kurz vor Mittag wieder unseren Ausgangspunkt. Ein Bergerlebnis, das Sie so schnell nicht wieder vergessen werden!

Hinweis: Die Wanderung findet entweder in Schleching oder in Kössen/Tirol statt, der Kursort wird ca. 1 Woche vorher festgelegt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk, bei Bedarf Stöcke, Getränke, Müsliriegel und gute Laune.

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

### S4402

#### So ein Kas - Kulinarische Wanderung mit Käseverkostung

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

**S4402A:** Sa., 16.05.26, 12.30-17.30 Uhr.

**S4402B:** Sa., 19.09.26, 12.30-17.30 Uhr.

**Kursort:** Treffpunkt: Ruhpolding oder Umgebung

**Gebühr:** 52 €, pro Person, zzgl. ca. 12 € für Käse/Wein/Saft (Verkostung bitte direkt vor Ort bar bezahlen); keine Ermäßigung

**Voraussetzungen:** Eine gemütliche, informative Tour, die keine körperlichen Voraussetzungen erfordert. Alle, die sich für die heimische Natur und das Thema Käse interessieren, sind herzlich willkommen.

Schmierig, muffig oder erdig - wenn es um Käse geht, darf sogar das als Kompliment verstanden werden. Was einen ordentlichen Käse ausmacht, lernen Sie bei dieser kulinarischen Bergtour von einer ausgebildeten Käsesommelière. Ein Bergwanderführer aus dem Bergbua-Team führt Sie auf saftige Almwiesen, wo die Grundlage für besten Käse wächst. Hier gibt es eine kurze Erklärung zu den verschiedenen Bergkräutern und zu Flora und Fauna der heimischen Bergwelt. Eine leidenschaftliche Käsefachfrau erklärt dann mit viel Liebe zum Detail und mit großem Fachwissen die verschiedenen Herstellungsweisen von Käse. Aber nicht nur Spezialwissen rund um das Naturprodukt Käse steht auf dem Pro-

gramm, sondern auch Schneidetechniken, gekonntes Arrangieren oder die Frage nach guten Kombinationen. Den Höhepunkt der Tour bildet eine Käseverkostung (inkl. Wein) auf einer Almwiese! Über den genauen Treffpunkt wird rechtzeitig im Vorfeld der Veranstaltung informiert.

**Bitte mitbringen:** Decke oder Sitzunterlage, bequeme wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk, bei Bedarf Stöcke, Getränk und gute Laune.

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

### S4404

#### Kräuterwanderung mit feinen Schmankerln

**Christian Pichler, Skilehrer (DSLV), ausgebildeter Berg- und Schneeschuhwanderführer**

**S4404A:** Sa., 16.05.26, 12.30-17.30 Uhr.

**S4404B:** Sa., 04.07.26, 12.30-17.30 Uhr.

**S4404C:** Sa., 25.07.26, 12.30-17.30 Uhr.

**Kursort:** Reit im Winkl oder Schwendt/Tirol

**Gebühr:** 52 €, pro Person (keine Ermäßigung), Kinder 35 €; zzgl. 13 € / Person für Jause auf der Alm (bitte vor Ort bar bezahlen)

**Voraussetzungen:** Eine gemütliche, informative Tour, die keine körperlichen Voraussetzungen erfordert. Alle, die sich für die heimische Natur interessieren, sind herzlich willkommen.



Eine erlebnisreiche Wanderung in den Bayerisch-Tiroler Bergen. Der Höhepunkt dieser Tour, bei der Ihr Bergwanderführer Ihnen die heimischen Gipfel und die Besonderheiten der Bergwelt erklärt, ist der Zwischenstopp auf einer kleinen, urigen Alm. Hier gibt es eine fachkundige Führung durch die heimische Kräuterwelt. Wir erfahren viel über die nützlichen Wildkräuter auf der Almwiese und werden anschließend einige davon bei leckeren Speisen auf unserem Teller wiederfinden. Eine Sennerin und Hüttenwirtin, die sich seit vielen Jahren mit den Heilkräften der Natur befasst, weitet uns in ihr Wissen und ihre Kochkünste ein. Ein echter Genuss für Leib und Seele!

Hinweis: die Wanderung findet entweder in Reit im Winkl oder in Schwendt/Tirol statt, der Kursort wird ca. 1 Woche vorher festgelegt.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk, bei Bedarf Stöcke, Getränke, Müsliriegel und gute Laune.

**Veranstalter:** BergBua - Bergerlebnisse der besonderen Art, 84543 Winhöring

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.

## ESELWANDERUNGEN

### S4410

#### Eselwanderung für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

**Tamara Wadler**

**S4410A:** Sa., 14.03.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410B:** Sa., 21.03.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410C:** Sa., 11.04.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410D:** Sa., 02.05.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410E:** Sa., 16.05.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410F:** Sa., 20.06.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410G:** Sa., 04.07.26, 10.30-13.30 Uhr.

**S4410H:** Sa., 25.07.26, 10.30-13.30 Uhr.

**Kursort:** Treffpunkt: Pension Holneich (Holneich 2, 83362 Surberg/Lauter)

**Gebühr:** 75 €, für beide Eltern mit einem Kind, jedes weitere Kind 12 €, Erwachsene 42 €



Esel sind tolle Wegbegleiter beim Wandern! Nach einigen Infos über das Wesen der Esel erkunden wir die umliegenden Wälder, Moore und Wiesen und genießen dabei das Panorama der Berchtesgadener Bergwelt. Nach der Tour besteht die Möglichkeit, am Hof Brotzeit zu machen

und Kaffee und Kuchen zu genießen.

Die Tourenlänge beträgt ca. 5 km, d.h. wir sind ungefähr 2 Stunden unterwegs. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Mitnahme von Hunden ist leider nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Schweidler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

### S4412

#### Mondschein-Wanderung mit Eseln

**Tamara Wadler**

**S4412A:** Fr., 30.01.26, 18.30-20.30 Uhr.

**S4412B:** So., 01.02.26, 18.30-20.30 Uhr.

**S4412C:** Mi., 04.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

**S4412D:** Fr., 06.03.26, 18.30-20.30 Uhr.

**Kursort:** Treffpunkt: Pension Holneich (Holneich 2, 83362 Surberg/Lauter)

**Gebühr:** 39 €, (Erwachsene), 2 Eltern mit einem Kind 69 €, Kinder (bis einschl. 14 Jahre) 9 €

Bei Sonnenuntergang lernen wir die Esel kennen. Wenn sich der Mond am abendlichen Himmel zeigt, beginnen wir mit unserer Wanderung in die Natur. Wir erfahren Wissenswertes über das Wesen der Esel und erleben die unterschiedlichen Esel-Charaktere auf der gemeinsamen Reise im Mondschein. Nach unserer Mondschein-Wanderung besteht die Möglichkeit, in einem typisch bayerischen Wirtshaus einzukehren. Die Gehzeit beträgt ca. 1 Stunde (3 km).

**Bitte mitbringen:** Bequeme, wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Schweidler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

## WANDERN & BOGENSCHIEßen

### S4414

#### Bogenschießen auf der Alm in Reit im Winkl (Anfänger)

**Tamara Wadler**

**S4414A:** Sa., 06.06.26, 13.00-16.30 Uhr.

**S4414B:** Sa., 18.07.26, 13.00-16.30 Uhr.

**Kursort:** Treff: Hotel Haus Feichtner, Kirchplatz 5-6, 83242 Reit im Winkl

**Gebühr:** 39 €, (Erwachsene), Eltern-Kind-Paar (1 Elternteil + ein Kind) 59 €, Kinder (bis einschl. 14 Jahre) 29 €

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

Ausgerüstet mit Bogen und Pfeilen wandern wir ca. 40 Minuten zu unserer Alm. Nach einer umfassenden Einweisung in das intuitive Bogenschießen können Sie Ihre Schießkünste ausprobieren.

Beim intuitiven Bogenschießen stehen nicht Sportlichkeit und Kondition im Vordergrund, sondern vielmehr Entspannung, Entschleunigung sowie Selbstwahrnehmung. Erleben Sie die Verbundenheit von Aktion und Erholung in der ruhigen Natur!

Die Ausrüstung wird Ihnen von der Kursleiterin gestellt. Sie müssen lediglich bequeme Schuhe tragen.

Getränke sind auf der Alm erhältlich, Speisen nicht.

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk (Wanderschuhe) und evtl. Regenkleidung

Veranstalter: Wanderwelten Chiemgau, Tamara Wadler, Holneich 2, 83362 Surberg / Lauter

## VORTRÄGE - SEMINARE

### S4500

#### Darmgesundheit

**Anna Hertl, Heilpraktikerin**

Do., 12.03.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 12 €



Der Darm ist eines unserer größten und komplexesten Organe. Neben Informationen zum Aufbau und Funktion des Darms erfahren Sie mehr über mögliche Symptome, die mit einer Störung des Darms in Verbindung stehen können. Es werden diagnostische und therapeutische Möglichkeiten beschrieben und Sie erhalten Tipps, wie Sie selbst zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

### S4501

#### Arthrose - alternative, naturheilkundliche Behandlungsmethoden

**Dr. rer. nat. Walter Aigner, staatlich geprüfter Lebensmittelchemiker, Apotheker, Heilpraktiker**

Mi., 11.02.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 12 €

Der Referent zeigt naturheilkundliche Alternativen zur „Einbahnstraße Arthrose - künstliches Gelenk“ auf. Der vorherrschenden Meinung, ein Gelenkknorpel sei wie eine Schuhsohle, die sich im Laufe der Zeit zwangsläufig abnutzen muss, werden moderne Konzepte der Knorpelerhaltung gegenübergestellt. An diesem



Abend erhalten Sie Informationen über die Mechanismen der Knorpelzerstörung, über Maßnahmen aus den Bereichen pflanzliche Medikamente, Ernährung und körperliche Übungen, die diese Zerstörung stoppen können. Der Vortrag veranschaulicht, dass Arthrose eine Stoffwechselstörung der Knorpelzelle ist, und es effektive Schritte gibt, diese Stoffwechselstörung - ohne Operation! - zu behe-

ben!

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

#### S4502

### Fußreflexzonenmassage - Zusammenhang zwischen den Füßen und der Gesundheit

**Anna Hertl, Heilpraktikerin**

Do., 16.04.26, 19.00-20.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

**Gebühr:** 12 €

Es werden die Zusammenhänge zwischen den Füßen und der Gesundheit des gesamten Körpers erklärt. Die Teilnehmenden lernen die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß kennen und entdecken, wie gezielte Impulse an den Füßen zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung des Wohlbefindens beitragen können. Anhand von anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen können die Zuhörenden selbst erleben, wie entspannend und heilsam diese Technik sein kann.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

## WEB-VORTRÄGE



#### S4520

### Autoimmunkrankheiten

**Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei, Gruppen-/Laborleiterin, AG Molekulare Immunologie, Klinik für Rheumatologie und Immunologie, Medizinische Hochschule Hannover**

Do., 22.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Autoimmunerkrankungen sind Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigenes Gewebe angreift. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen und Krankheiten, aber bei Autoimmunerkrankungen erkennt es bestimmte Zellen oder Gewebe als fremd und greift sie an. Es gibt viele verschiedene Arten von Autoimmunerkrankungen, darunter rheumatoide Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose und Typ-1-Diabetes. Die genauen Ursachen sind oft unklar, können aber genetische Faktoren, Umweltfaktoren und Infektionen umfassen. Die Symptome variieren je nach Erkrankung und können von Müdig-

keit und Gelenkschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Organproblemen reichen. Die Behandlung zielt in der Regel darauf ab, das Immunsystem zu regulieren und die Symptome zu lindern. Unsere Expertin erklärt, wie das Immunsystem funktioniert, wie sich das Immunsystem manchmal selbst bekämpft und welche Möglichkeiten es zur Behandlung von Autoimmunerkrankungen zum Beispiel in Form von Gentherapie gibt.

#### S4522

### Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

**Dr. rer. nat. Fee Schmitt, Geschäftsführung Zentrum für Personalisierte Medizin, Universitätsklinikum Tübingen**

Do., 29.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Die Personalisierte Medizin hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen und stellt in der Krebstherapie mittlerweile einen festen Bestandteil dar. Das Angebot des ZPM richtet sich dabei in erster Linie an onkologische Patientinnen und Patienten, für die keine etablierten Therapieoptionen (mehr) zur Verfügung stehen. Mit Hilfe molekulargenetischer Diagnostik wird das Tumorgewebe untersucht, um genetische Veränderungen im Erbgut der Tumorzellen festzustellen und dadurch die individuelle Erkrankung besser zu verstehen. Eine Vielzahl dieser Veränderungen können als Ansatzpunkt für eine zielgerichtete Krebstherapie genutzt werden. In der Entzündungsmedizin wird der Ansatz der personalisierten Versorgung derzeit ausgeweitet, mit dem Ziel, die Molekularen Entzündungsboards (MEB) ebenfalls in der Krankenhausversorgung zu verstetigen. Ein zukünftiges Thema der ZPM wird auch die personalisierte Altersmedizin sein, das heißt die richtige Prävention zum richtigen Zeitpunkt für alle Menschen anzustossen.

#### S4524

### Chronische Atemwegserkrankungen

**Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Robert Bals, Direktor der Klinik für Innere Medizin V, Pneumologie, Allergologie, Beatmungsmedizin, Universitätsklinikum des Saarlandes**

Do., 26.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Chronische Atemwegserkrankungen gehören zu den Volkskrankheiten. Die Betroffenen sind oft in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Beim Asthma bronchiale besteht oft eine Allergie, hier wurden in den letzten Jahren neue Therapien entwickelt, so dass bei den meisten Betroffenen ein guter Therapieerfolg erreicht werden kann. Die Chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) ist die Folge des Rauchens, auch Umwelteinflüsse spielen hier eine Rolle. Grundpfeiler der Therapie bilden die Einatmung von Medikamenten, die Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und natürlich das Beenden des Rauchens.

**S4526****Reflux - Diagnose und Therapie**

**Prof. Dr. med. Alexander Hann, Stellvertretende Leitung Gastroenterologie, Professur für Digitale Transformation in der Gastroenterologie, Universitätsklinikum Würzburg**

Do., 05.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Bei der Refluxerkrankung fließt Mageninhalt in die Speiseröhre zurück - und zwar nicht nur gelegentlich, sondern in krankhaft gesteigerter Häufigkeit. Typische Symptome sind Sodbrennen, saures Aufstoßen sowie Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein. In Deutschland sind über 8 Millionen Patientinnen und Patienten davon betroffen. In dem Vortrag werden die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten dieser weitverbreiteten Erkrankung vorgestellt.



benskrisen und einer behandlungsbedürftigen Depression? Was sind typische Anzeichen? Welche Faktoren spielen bei der Entstehung eine Rolle? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Ist eine Depression heilbar? Wie kommt es zum Eindruck von immer häufigeren Diagnosen in Deutschland? Wie verändert sich diesbezüglich unsere Gesellschaft?

**S4528****Tinnitus**

**Dr. Uso Walter, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Duisburg**

Do., 12.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Beim Tinnitus leidet der Patient unter ständigen Ohrgeräuschen unterschiedlicher Lautstärke und Beschaffenheit, die scheinbar von außen kommen. Akut entstehen sie meistens im Ohr, oft aber entwickeln sie in zentralen Netzwerken des Hörsystems ihre Chronifizierung. Tinnitus betrifft jeden zehnten Menschen in Deutschland, Frauen wie Männer jeden Alters. Das ständige Pfeifen und Summen im Ohr führt zu Schlafstörungen. Depressionen und soziale Isolation können die Folge sein. Alles dreht sich nur noch um die Geräusche im Ohr. Die Patienten halten oft tagsüber den Alltagstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche bereithält und wie Patienten lernen können, mit ihnen umzugehen.

**S4530****Depressionen**

**Univ. Prof. Dr. med. Martin Walter, Direktor Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Jena**

Do., 19.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Seelische Erkrankungen sind hierzulande derzeit laut den gesetzlichen Krankenkassen die vierhäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhunderterkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Le-

**S4532****Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte**

**Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini, Leitender Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg**

Do., 26.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Zu den typischen Beschwerden zählen Probleme beim Lesen, das Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen. Die häufigsten Ursachen hierfür sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

**S4534****Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen?**

**Prof. Dr. Michael Schredl, Schlaflabor Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim**

Mi., 15.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.



Alle Menschen träumen jede Nacht und manchmal wacht man mit einem Traum auf und fragt sich, was dieser Traum wohl zu bedeuten hat. Leider helfen klassische Deutungen zu einzelnen Symbolen, die man früher in Büchern und heute im Internet findet, nicht wirklich weiter. Glücklicherweise es gibt andere Wege, die eigenen Träume besser zu verstehen. Da Träume dramatisierte Darstellungen von den Themen sind, die uns im Alltag beschäftigten, kann man im Wachzustand überlegen, was man im Traum gebraucht hätte und was man anders machen würde. Wenn man beispielsweise im Traum verfolgt wird, ist das Weglaufen eine schlechte Strategie, viel besser wäre es, wenn man Helfer hätte, die einen unterstützen. So lassen sich viele Traumthemen „bearbeiten“ und so geben die Träume viele Anregungen für das Leben.

**S4536****Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma****Dr. med. Boris Kurosche, Facharzt für Orthopädie, Esslingen**

Do., 16.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Unsere Hände sind die wichtigsten Werkzeuge, um alltägliche Aufgaben zu erledigen. Bei Vorliegen von Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen merkt man aber, wie wichtig eine einwandfreie Funktion der Hände wirklich ist. Es gibt eine Vielzahl von beschwerdeauslösenden Faktoren und Funktionsstörungen. Das Ziel einer jeder Therapie sollte eine funktionierende Hand sein, um den Alltag bewältigen zu können und die

Lebensqualität wieder zu steigern. Probleme an der Hand lassen sich oft konservativ behandeln, d.h. mit orthopädischen Hilfsmitteln und Krankengymnastik, gelegentlich werden aber auch Operationen notwendig. Der Vortrag soll einen Überblick über die häufigsten Beschwerden der Hand und deren Behandlungsmöglichkeiten geben.

**S4538****Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht****Carola Kleinschmidt, Diplombiologin, Autorin und Trainerin für Stressprävention und mentale Gesundheit in der Arbeitswelt**

Mi., 29.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass der Stress im Job überhandnimmt? Schlafprobleme, Nackenschmerzen oder Reizbarkeit können erste Anzeichen dafür sein, dass der Stress an Ihrer Gesundheit nagt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen von Stress bedingter Erschöpfung erkennen und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen und den Stresspegel zu reduzieren, für mehr Gelassenheit in Ihren Job und auch für Ihr Privatleben.

**S4540****Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders?****PD Dr. med. Nadine Abanador-Kamper, Sektionsleiterin Kardio-MRT - Zertifizierte Weiterbildungsstätte der DGK, Ärztliche Leiterin Chest Pain Unit, Medizinische Klinik III/Kardiologie, Herzzentrum Wuppertal**

Do., 07.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Frauenherzen sind im Vergleich zu männlichen Herzen kleiner und schlagen schneller. Besonders wichtig für Frauen ist jedoch zu wissen, dass sie anders herzkrank werden und Medikamente häufig weniger gut vertragen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten zwar als „Männerkrankheiten“, sind aber auch bei Frauen die häufigste Todesursache. Da die Symptome oft unspezifisch sind, suchen viele Frauen erst spät ärztliche Hilfe. Der Vortrag zielt darauf ab, das Bewusstsein für eine optimierte Versorgung von Frauen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu steigern.

**S4542****Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten****Dr. med. Martin Mory, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Phlebologie, Leonberg**

Do., 21.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird automatisch per E-Mail versendet.

Venenerkrankungen nehmen stetig zu. Ungefähr jeder siebte Deutsche leidet an einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung. Symptome können zunächst optisch störende Krampfadern oder Besenreiser sein. Unbehandelt treten bei ausgeprägten Befunden Schmerzen und Hautveränderungen auf; Komplikationen wie Thrombosen oder offene Beine drohen. Selbst junge Menschen sind betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer.

Der Referent wird in seinem Vortrag insbesondere darauf eingehen, was der Einzelne selbst zur Vorbeugung tun kann, wann eine Vorstellung beim Venenspezialist sinnvoll ist, welche Untersuchungen erfolgen und welche Therapieverfahren zur Verfügung stehen. Dabei werden neben der klassischen Operation mit Venenziehen ("Stripping") insbesondere die modernen schonenden Verödungsbehandlungen, mikrochirurgische schnittfreie Methoden, Radiowellen- und Laserbehandlungen sowie der Venenkleber vorgestellt. Diese minimal-invasiven Behandlungen sind schmerzarm, sehr sicher und daher ambulant teilweise nur in örtlicher Betäubung durchführbar.

**ABNEHMEN****S4600****Gemeinsam Richtung Wunschgewicht****Alexandra Schuster, staatl. gepr. Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE)**

10 Abende, ab Fr. 27.02.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauer Str. 77, LS 1**Gebühr:** 119 €, inkl. 55 € für Kursordner (Relaunch / Neuauflage)

Sie fühlen sich in Ihrem Körper unwohl und möchten an der momentanen Situation etwas ändern?

Anhand von 12 Schritten können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen. Neben dem Ernährungsaspekt stehen Bewegungssteigerung und Stressreduktion bzw. Entspannung im Vordergrund. Stress- und Frußessen gehören für Sie jetzt zur Vergangenheit. Sie lernen viele andere Motivationstechniken kennen, wie Sie ihren inneren "Schweinehund" überwinden, damit Sie ihr angestrebtes Wunschgewicht erreichen können. Körper und Seele werden sich nach dem Abnehmkurs wohler fühlen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug



# KULTUR und Gestalten

## KUNSTGESCHICHTE

S5000

### Vita monastica und mittelalterliche Klosterbau-kunst

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 24.02.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €



Das Mönchstum prägte die abendländische Kultur und die Benediktiner als ältester Orden errichteten Klöster, die für lange die Zentren des geistigen Lebens wurden. Die „vita monastica“ bedurfte angemessener Architekturen, aber der „ideale Klosterplan“ entstand erst über einen langen Zeitraum hinweg. Als sich neue Orden gründeten, hatte deren Programmatik auch Auswirkungen auf die Planung der Klosteranlagen. So suchten die Zisterzienser die ländliche Abgeschiedenheit und die Franziskaner und Dominikaner errichteten ihre Klöster in den Städten.

S5001

### Monumentale Transzendenz - die gotische Kathedrale

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 10.03.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Die gotische Architektur entstand ab den 1140er-Jahren in der Île de France, den Kronlanden der französischen Könige. Nie zuvor waren solch prächtige und riesige Abbilder des „Ierusalem coelestis“ errichtet worden. Nie zuvor wurde das Licht als Symbol des Göttlichen mit einer eigenen Lichtmetaphysik so gefeiert und somit entstanden prächtigste und figurenreiche Fenster. Nie zuvor mussten zur Umsetzung eines religiösen Leitbilds solche statischen Probleme gelöst werden, denn die Tendenz zur Verglasung löste zunehmend das Mauerwerk auf, sodass komplizierte Strebewerke erforderlich wurden. Die gotische Kathedrale ist gebaute Metaphysik und Sinnbild der Perfektion Gottes und zugleich Abbild von Theologie und göttlicher Heilsordnung. Sie fasziniert uns moderne Menschen immer wieder aufs Neue.

S5002

### Vincent van Gogh und die Tragik des modernen Künstlers

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 05.05.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Der Holländer Van Gogh wurde zu Lebzeiten ausgelacht. Heute zählt der stets um seine Existenz ringende Meister zu den berühm-

testen und auch populärsten Künstlern aller Zeiten. Er wurde zu einem der „Prototypen“ des modernen autonomen Künstlers, der in seinem Werk um den adäquaten künstlerischen Ausdruck für seine Wahrheit ringt und ein neues Bild der Welt schaffen möchte. Er ist gewissermaßen der „Ahnherr“ der Expressionisten von der klassischen Moderne bis in die Gegenwart. Seine schwierige Persönlichkeit und ihr trauriges Ende förderten die Legendenbildung. Er verkörpert geradezu modellhaft die grundsätzliche Tragik des modernen Künstlers.

S5003

### Botticelli und das Ideal der Schönheit

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 09.06.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Kaum ein Künstler wurde so zum Symbol der florentinischen Renaissance wie Sandro Botticelli. Mit der „Geburt der Venus“ und der „Primavera“ aus den Uffizien wurden gleich zwei seiner Hauptwerke weltberühmt. Die unvergleichliche Eleganz dieses Meisters und sein virtuoser Linienkult lassen Kunstreunde aus der ganzen Welt in Scharen nach Florenz reisen. Botticelli stand in enger Verbindung zur Neoplatonischen Akademie in Florenz und auch zu den Medici, die ihn förderten. Seit dem 19. Jahrhundert wird er als einer der bedeutendsten Meister der Renaissance gefeiert.

S5004

### Less is more - Architektur des Rationalismus

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 30.06.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Das Bauhaus, De Stijl, die Russische Avantgarde und der italienische Razionalismo entwickelten den puristischen antihistoristischen Ansatz von Adolf Loos (Wien) und Deutschem Werkbund in Urbanistik, Industrie- und Wohnungsbau fort. Im Kontext sozialphilosophischer Programmatik kam es im Rationalismus zum radikalen endgültigen Bruch mit der architekturhistorischen Tradition. „Less is more“ (Weniger ist mehr) hieß es nun mit Mies van der Rohe. Die neuen Ideale lauteten: Klarheit und Funktion, Purismus und Mechanisierung, kühle Eleganz und offene Grundrisse in Form fließender Raumfolgen als Ausdruck der Demokratisierung der westlichen Gesellschaften. Dieses revolutionäre Konzept prägt bis heute.

S5005

### Less is a bore - Postmoderne Architektur

Dr. Stefan Schmitt, Kunsthistoriker

Di., 21.07.26, 19.00-21.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1

Gebühr: 12 €

Postmoderne Architektur erlangte ausgehend von den Ideen der philosophischen Postmoderne ab den 1970er-Jahren im Westen große Bedeutung. „Anything goes“ hieß es jetzt in Zurückweisung aller doktrinären Verbindlichkeitsansprüche der Klassischen Mo-

derne. „Less is a bore“ (Weniger ist langweilig) lautete nun mit Robert Venturi die Zurückweisung der rationalistischen Devise „Less is more“. Nun wurde das Bauwerk zum Zitatenspiel der Architekturepochen und widersetzt sich somit seiner bloßen Funktionalität. Grundsätzlich galt nun nicht mehr „form follows function“ sondern „form follows fiction“. Ins Zentrum gerieten wieder die klassischen Säulenordnungen oder es entstanden spektakuläre „schiefe“ Bauwerke, welche die Prinzipien von Rationalismus und Funktionalismus als Symbole der Moderne verwegen und provokant in Frage stellten.

## KUNSTGESCHICHTE ONLINE

S5010

### Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 13.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich



Ist der Wert eines Kunstwerks objektiv oder eine Frage des Zeitgeists? Warum wurden Werke, die heute als Meisterwerke gelten, zu ihrer Zeit oft abgelehnt? Wir gehen der Frage nach, wie sich der Kunstgeschmack im Laufe der Jahrhunderte verändert hat und was das für uns heute bedeutet.

S5011

### Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 27.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich

Ob klassische Moderne, skandinavisches Design oder knallige Postmoderne - Design beeinflusst unseren Alltag. Wir nehmen die wichtigsten Strömungen unter die Lupe und entdecken, wie sie unser Wohnen, Arbeiten und Leben geprägt haben.

S5012

### Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 03.02.26, 19.00-20.00 Uhr.

Kursort: WebVortrag

Gebühr: 10 €

Anmeldebedingungen: Nur Online-Anmeldung möglich

Klöster waren im Mittelalter nicht nur Orte der Andacht, sondern auch Zentren der Wissenschaft. Später entwickelten sich daraus Universitätsstädte wie Bologna oder Oxford. Wie beeinflusste Architektur das Lernen?

3. Meisterkonzert © Laura Lootens

BURGHAUSEN  
KULTUR  
INTERNATIONAL  
JAZZ

## HIGHLIGHTS FRÜHJAHR SOMMER 2026

### LAURA LOOTENS, GITARRE „DIABOLICO“

3. Meisterkonzert 25/26

Mo. 2.02.2026 · 20:00 Uhr

Aula Kurfürst-Maximilian-Gymnasium

### PANZERBALLET

Dean's Downbeat – Weird Wonderful Music

Mi. 18.02.2026 · 20:00 Uhr

Bürgersaal

### KITZLEIEN – DER TANZ DER WUT

4. Theater 25/26

Do. 26.03.2026 · 20:00 Uhr

Stadtsaal

### HEINRICH WIMMER, ORGEL MATTHIAS WOLF, BARITON

Orgelkonzertreihe

So. 31.05.2025 · 17:00 Uhr

Kirche Heiligkreuz

### ZONQ – ENOUNTERPOINT

Musiksommer zwischen Inn und Salzach

So. 21.06.2026 · 11:00 Uhr

Aula maior Kloster Raitenhaslach

### D'BAVARESI

Anarchisches Musikkabarett

Fr. 10.04.2026 · 20:00 Uhr

Ankersaal



Kulturbüro Burghausen  
[burghausen.de/kultur](http://burghausen.de/kultur)

**S5013****Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 03.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Design prägt unseren Alltag - ob Möbel, Typografie oder Mode. Von Bauhaus bis IKEA: Wir fragen, wie Design gesellschaftliche Entwicklungen widerspiegelt und warum Alltagsgegenstände Kulturgeschichte schreiben.

**S5014****Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 10.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Von antiken Marmorstatuen über barocke Brunnen bis zu zeitgenössischer Street Art - Skulpturen im öffentlichen Raum sind Spiegel gesellschaftlicher Werte. Welche Botschaften transportieren sie heute?

**S5015****Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 17.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Die 1920er Jahre brachten Frauen neue Freiheiten - sichtbar in Mode, Möbeln und Typografie. Designerinnen wie Marianne Brandt oder Sonia Delaunay prägten das Bild der „Neuen Frau“ entscheidend. Doch ihre Entwürfe wurden oft unterschätzt oder männlichen Kollegen zugeschrieben. Wir fragen: Wie veränderten Frauen die Designgeschichte - und welche Spuren ziehen sich von den Avantgarden der Moderne bis zu zeitgenössischen Gestalterinnen?

**S5016****Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 24.03.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Von römischen Inschriften über mittelalterliche Handschriften bis zu Bauhaus-Schriften und digitalen Fonts - Schriftgestaltung war nie nur Dekoration, sondern Ausdruck von Kultur, Macht und Identität. Welche Botschaften tragen Buchstaben im öffentlichen Raum, und warum prägt Typografie unser Denken mehr, als wir glauben?

**S5017****Architektur- und Designerpaare: Zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 21.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Von Aino und Alvar Aalto über Le Corbusier und Charlotte Perriand bis zu Ray und Charles Eames - kreative Paare haben Architektur und Design geprägt. Doch wie funktionierte ihre Zusammenarbeit? Wer bestimmte, wer blieb im Schatten? Wir entdecken Geschichten von Partnerschaften, die Gestaltungswelten verändert haben.

**S5018****Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 05.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Manche Städte sind mehr als nur Orte - sie sind Symbole für ganze Epochen. Athen steht für Demokratie, Florenz für die Renaissance, Paris für die Moderne, Berlin für Brüche und Neubeginn, New York für Avantgarde und Geschwindigkeit. Wir fragen: Wie prägen Städte Geschichte - und wie inszenieren sie sich selbst als Weltbühne?

**S5019****Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 19.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Die Surrealisten suchten Zugang zum Traumhaften, Mythischen und Verdrängten. Von Dalí bis Tanguy: Wie verbinden sich psychologische Theorien, Poesie und bildende Kunst?

**S5020****Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung****Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen**

Di., 26.05.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag**Gebühr:** 10 €**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Ob im antiken Theater, auf barocken Plätzen oder in modernen Metropolen - Städte inszenieren Gemeinschaft, Macht und Identität. Wie prägt Architektur das Miteinander im öffentlichen Raum?

S5021

**Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik**

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 23.06.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

Von Aristoteles über Kant bis zu Adorno und Bourriaud - Theorien über Kunst spiegeln, wie Gesellschaft über Schönheit, Sinn und Zweck von Kunst nachdenkt. Wir gehen den Fragen nach: Was macht etwas zu Kunst? Wer entscheidet über Bedeutung und Wert? Und wie verändern sich diese Perspektiven im digitalen Zeitalter?

S5022

**Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion**

Nicole Klemens M.A., Kunsthistorikerin, Dozentin und Kunstvermittlerin in verschiedenen Museen

Di., 30.06.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** WebVortrag

**Gebühr:** 10 €

**Anmeldebedingungen:** Nur Online-Anmeldung möglich

1910 malt Kandinsky das erste abstrakte Bild - ein Skandal. Abstrakte Kunst bedeutete, auf Gegenständlichkeit zu verzichten und neue Ausdrucksformen zu erfinden. Warum faszinierte und provozierte Abstraktion gleichermaßen?



The poster features a vibrant, abstract background with swirling colors in shades of blue, green, yellow, and orange. Overlaid on this is the main title "LOOK INTO THE FUTURE FESTIVAL 7" in large, white, sans-serif capital letters. Below the main title, the dates "22.-24. MAI 2026" are written in a smaller, white, slanted font. To the right of the main title, a list of artists and performers is displayed in white text: "MIT DEN KÜNSTLERN NIK BÄRTSCH MOHAMMAD REZA MORTAZAVI ANDREAS KOLINSKI MONOKOMPATIBEL DARIO WILMINGTON ROLF BASTEN WILDE & VOGEL PC NACKT u. a.". In the top right corner, there is a logo for "BURGHAUSEN KULTUR INTERNATIONAL JAZZ" featuring a stylized geometric graphic. At the bottom left, there is information about ticket sales and artistic direction, along with the website "lookintothefuture.burghausen.de". At the bottom right, there are logos for "ankersaal", "KLOSTER RAITENHASLACH", "KULTUR im KLOSTER", and "BURGHAUSEN".

**KARTENVERKAUF**  
Bürgerhaus Burghausen, Tel. (0 86 77) 97 400,  
Burghauser Touristik, Tel. (0 86 77) 887-140,  
bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen und an der Abendkasse,  
Online-Verkauf: burghausen.reservix.de

**KÜNSTLERISCHE LEITUNG**  
Cornelius Claudio Kreusch & Johannes Tonio Kreusch

[lookintothefuture.burghausen.de](http://lookintothefuture.burghausen.de)

**BURGHAUSEN**

**ankersaal**

**KLOSTER RAITENHASLACH**

**KULTUR im KLOSTER**

## ZEICHNEN - MALEN

S5030

### Reiseskizzenbuch mit Schwerpunkt "Natur"

**Luzia Wayandt-Nemet**

Sa., 28.02.26, 9.00-16.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 70 €, nicht rabattierbar

Skizzieren ist eine großartige Möglichkeit, einen wertvollen Beitrag zu Ihrer mentalen Gesundheit und Selbstfürsorge zu leisten. Im Alltag Zeit für sich selbst zu finden, kann eine Herausforderung sein. Wenn Sie sich in Zeiten von Stress entspannen möchten, kann das langsame und achtsame Skizzieren eine wunderbare Möglichkeit sein, Ihren Geist zu beruhigen und auf den Moment zu konzentrieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einfache Objekte und Landschaften skizzieren. Wir werden auch Übungen machen, die Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern und Ihren eigenen Stil zu entwickeln. Ganz gleich, ob Sie Einsteiger oder bereits Fortgeschritten sind - ich werde Sie auf Ihrer künstlerischen Reise begleiten und inspirieren.

**Bitte mitbringen:** Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

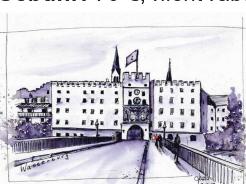
Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m<sup>2</sup> Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel. Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, kann das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch DIN A6) mit 150 - 200 g/m<sup>2</sup> Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erworben werden.

S5031

### Reiseskizzenbuch mit Schwerpunkt "Urbaner Raum"

**Luzia Wayandt-Nemet**

So., 01.03.26, 9.00-16.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 70 €, nicht rabattierbar

In diesem Kurs erfahren Sie, wie wenig Zeichenmaterial und Techniken benötigt werden, um Architektur und menschliche Figuren schnell zu erfassen. Ich werde Sie auf Ihrer künstlerischen Reise begleiten und Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Darstellung urbaner Räume, der Perspektive und Komposition vermitteln. Auch Ungeübte können Gebäude und Menschen skizzieren, da es nicht auf architektonische oder anatomische Perfektion ankommt, sondern auf das individuelle, gezeichnete Erlebnis. Die Beschäftigung mit zeichnerischen Tätigkeiten kann eine wohltuende Wirkung auf die mentale Gesundheit haben, da sie Ruhe und Entspannung fördern und gleichzeitig die Konzentration und Kreativität steigern. Durch das Festhalten von Eindrücken und Ideen in einem Skizzenbuch können wir unsere Umwelt bewusster wahrnehmen und unsere Selbstfürsorge aktiv fördern.

**Bitte mitbringen:** Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m<sup>2</sup> Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel. Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, kann das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch DIN A6) mit 150 - 200 g/m<sup>2</sup> Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erworben werden.

S5032

### Reiseskizzenbuch - Aufbau und Komposition

**Luzia Wayandt-Nemet**

Sa., 21.03.26, 9.00-14.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 50 €, nicht rabattierbar

Ein Skizzenbuch von der Reise oder dem Ausflug wäre so schön - doch wie kann ich das erreichen, ohne dass die Mitreisenden lange auf mich warten müssen? Wie fülle ich das Skizzenbuch, sodass es ansprechend und spannend wirkt? Das zu üben, ist das Ziel dieses Seminars.

Unter der Anleitung von Luzia Wayandt-Nemet, Autorin des Buches 'Einfach skizzieren - Kunst im Taschenformat' lernen Sie, wie Sie die Angst vor der ersten leeren Seite bewältigen. Wie Sie mit der Kombination von Text und ergänzenden Farbflächen eine interessante und ausdrucksstarke Skizze schaffen. Wir füllen gemeinsam ein paar Seiten Ihres Reiseskizzenbuches, um Sie auf die nächste Reise vorzubereiten.

Skizzieren ist eine meditative Praxis, die es ermöglicht, den Geist zu beruhigen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Wenn Sie einen Stift in die Hand nehmen und Ihre Gedanken aufs Papier bringen, können Sie in einen Zustand der Entspannung eintauchen. Die sich wiederholenden Bewegungen und das Fokussieren auf die Linien und Formen helfen den Kopf freizubekommen und die innere Ruhe zu finden. Gerade in Zeiten, in denen mentale Gesundheit und Selbstfürsorge immer wichtiger werden, bietet der Kurs eine tolle Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen und sich auf die schönen Dinge im Leben zu fokussieren. Also, worauf warten Sie noch? Melden Sie sich noch heute zum Skizzierkurs an. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zu skizzieren.

**Bitte mitbringen:** Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m<sup>2</sup> Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel, Bleistift (Stärkegrad B), Radiergummi, wasserfester schwarzer Fineliner, Aquarellbuntstifte (wasserlösliche Buntstifte).

Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, können Sie vor Ort das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch DIN A6) mit 150-200 g/m<sup>2</sup> Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erwerben.

S5033

### Reiseskizzenbuch - Skizziertreffen

**Luzia Wayandt-Nemet**

So., 22.03.26, 9.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 1**Gebühr:** 30 €, nicht rabattierbar

Können Sie sich vorstellen, wie großartig Ihre Skizzierfähigkeiten werden, wenn Sie kontinuierlich skizzieren? Können Sie sich vorstellen, eine Bibliothek mit Skizzenbüchern aufzubauen, auf die Sie zurückblicken können? Können Sie sich vorstellen, Ihrer Familie und Ihren Freunden Skizzen von Ihren Reisen zu zeigen, die so viel mehr erzählen als Fotografien es können?

Ich möchte Sie ermutigen, entweder mit dem Skizzieren anzufangen und die Angst vor dem neuen leeren Blatt zu überwinden oder weiterzumachen und Ihre Skizzierfähigkeiten zu verbessern. Lernen Sie loszulassen und einfach zu skizzieren.

Das Skizzieren ist zudem eine fantastische Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Wenn Sie aus dem Leben skizzieren, konzentrieren

Sie sich viel mehr auf Ihre Umgebung. Die kleinen Details, die Sie sonst vielleicht gar nicht bemerkt hätten, werden bewusster wahrgenommen. Sie befinden sich im Hier und Jetzt.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen meinen Skizzierprozess mit Füller und Tinte, den ich für meine Reiseskizzenbücher bevorzuge und auch in meinem Buch „Einfach skizzieren - Kunst im Taschenformat“ beschrieben habe. Wir werden einige Projekte Schritt für Schritt durcharbeiten. Wir beginnen mit der Auswahl einer Komposition, legen mit Füller und Tinte zuerst die Skizze grob fest, fügen dann Details dazu und mit dem Wassertankpinsel geben wir der Skizze den letzten Schliff.

**Bitte mitbringen:** Material ist vorhanden, kann aber auch mitgebracht werden.

Benötigt werden: Skizzenbuch (mind. 150-200 g/m<sup>2</sup> Papierstärke), Füller mit Tinte (gerne verschiedene Farben), Wassertankpinsel, Bleistift (Stärkegrad B) und evtl. Radiergummi.

Falls Sie noch keine Skizzierausrüstung besitzen, können Sie vor Ort das „All-Inclusive-Materialpaket“ im Wert von 28,00 €, welches ein Skizzenbuch (Ringbuch Din A6) mit 150-200 g/m<sup>2</sup> Papier, einen Füller mit Tinte und einen Wassertankpinsel enthält, erwerben.

#### S5040

### KUNST-AUSDRUCK MIT KURKUMA

#### Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 10.01.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von Kurkuma und Mischtechniken in Gelborange gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr. Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

#### S5041

### KUNST-AUSDRUCK MIT ROTER ERDE

#### Malkurs - Mischtechniken

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 07.03.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Im Malkurs werden künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe von roter Erde und Mischtechniken in Rotbraun gesetzt. Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und mehr. Gemeinsam tauchen wir in den kreativen Prozess ein und lassen einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen, Schälchen zum Mischen von Farbe sowie ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

#### S5042

### KUNST-AUSDRUCK MIT ACRYL

#### Malkurs - Skizzenbuch

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 11.04.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Tauchen Sie ein in die farbenreiche Welt der Acrylmalerei! Acrylfarben sind kräftig und ausdrucksstark, und dieses vielseitige Medium bietet eine beeindruckende Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente in verschiedenen Mischtechniken. Wenn Sie Freude am kreativen Schaffen haben, lassen wir gemeinsam faszinierende und einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Skizzenbuch, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen sowie kleine Schälchen zum Mischen der Farben. Außerdem einen Malgrund nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

#### S5043

### KUNST-AUSDRUCK MIT ACRYL

#### Malkurs - Akzente in Serie

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 09.05.26, 14.00-17.00 Uhr.

Kursort: vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

Gebühr: 18 €



Tauchen Sie ein in die farbenreiche Welt der Acrylmalerei! Acrylfarben sind kräftig und ausdrucksstark, und dieses vielseitige Medium bietet eine beeindruckende Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente in verschiedenen Mischtechniken. Wenn Sie Freude am kreativen Schaffen haben, lassen wir gemeinsam faszinierende und einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen sowie kleine Schälchen zum Mischen der Farben. Außerdem drei gleich große Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 2

**S5044**

## KUNST-AUSDRUCK MIT ACRYL

### Malkurs - Décollage

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 13.06.26, 14.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 18 €



Tauchen Sie ein in die farbenreiche Welt der Acrylmalerei! Acrylfarben sind kräftig und ausdrucksstark, und dieses vielseitige Medium bietet eine beeindruckende Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente in verschiedenen Mischtechniken. Wenn Sie Freude am kreativen Schaffen haben, lassen wir gemeinsam faszinierende und einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen sowie kleine Schälchen zum Mischen der Farben. Außerdem ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

**S5045**

## KUNST-AUSDRUCK MIT ACRYL

### Malkurs - Drucktechnik

Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin

Sa., 11.07.26, 14.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 18 €



Tauchen Sie ein in die farbenreiche Welt der Acrylmalerei! Acrylfarben sind kräftig und ausdrucksstark, und dieses vielseitige Medium bietet eine beeindruckende Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente in verschiedenen Mischtechniken. Wenn Sie Freude am kreativen Schaffen haben, lassen wir gemeinsam faszinierende und einzigartige Effekte entstehen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen sowie kleine Schälchen zum Mischen der Farben. Außerdem ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

**S5050**

## Dot Painting Workshop

### Wir punkten einen Mandalastein

Josefa Lamchaouri

Do., 12.03.26, 18.00-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 18 €, zzgl. ca. 8 € Materialkosten (sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu bezahlen)



In diesem Workshop lernst Du die Maltechnik Dot Painting näher kennen und kannst Deinen besonderen Mandalastein gestalten.

**Bitte mitbringen:** Malschürze oder alte Kleidung tragen, Getränk

**S5056**

## Nass auf Nass Technik "Winterlicht"

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktur® für Landschaft und Meereslandschaft



Sa., 31.01.26, 10.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 89 €

**Bitte mitbringen:** Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

**S5057**

## Bob Ross Malkurs Motiv "Abendrot" von Nic Hankins

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktur® für Landschaft und Meereslandschaft

So., 01.02.26, 10.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 89 €



Die Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross ist eine sehr ungewöhnliche und interessante Malmethode, die mit den bekannten Maltechniken nichts gemeinsam hat. Es werden feste Ölfarben von Bob

Ross verwendet. Begonnen wird mit einer speziellen Grundfarbe, um eine glatte und feuchte Oberfläche zu erzielen. Mit großen Pinseln und Malermessern kann man die Farbe auf die Leinwand auftragen und innerhalb weniger Minuten Wolken, Berge, Bäume und Wasser malen.

Sie malen nach einer Vorlage von Bob Ross ein Ölbild der Größe 60 x 30 cm. Schritt für Schritt werden dabei die Grundlagen und die Anwendungsmöglichkeiten der Nass-in-Nass-Technik® erlernt. Hierbei sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Da je nach Motiv unterschiedliche Elemente im Bild vorkommen, ist jeder Kurs für Malanfänger sowie für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Materialien (Leinwand, Ölfarben, geruchloser Verdünner, Nutzung von Staffelei, Pinsel-Set, Spachtel und Palette) werden zur Verfügung gestellt. Alle notwendigen Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Nach dem Kurs nimmt jede/r Teilnehmer/-in mit Stolz sein eigenes beeindruckendes Gemälde mit nach Hause. **Bitte mitbringen:** Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

**S5058**

## Nass auf Nass Technik "Mönch auf Brücke"

Nicole Hartmann, Certified Ross Instruktur® für Landschaft und Meereslandschaft



Sa., 13.06.26, 10.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 89 €

**Bitte mitbringen:** Malkittel, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk.

## S5060 Aquarell und Mixed Media I

Renate List

5 Abende, ab Do. 26.02.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32, SR 1

**Gebühr:** 75 €



Die Aquarellfarben erzeugen Leichtigkeit und Transparenz wie kein anderes Malmedium. Wir beschäftigen uns mit dem freien Fluss der Farben in verschiedenen Sujets. Sie entdecken dabei ihre eigene Bildsprache und es erfolgt eine individuelle Umsetzung.

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock ca. 300 g/m<sup>2</sup> matt, Größe beliebig, z. B. 36 cm x 48 cm, Aquarellfarben, Acrylhaarpinsel Beispiel Größe 8 und 14 Fa. da Vinci COSMOTOP SPIN Serie 5580, Farbholzstifte, Kreiden (Ölpastell, Pastellkreiden), Kohlestift

COSMOTOP SPIN Serie 5580, Farbholzstifte, Kreiden (Ölpastell, Pastellkreiden), Kohlestift

## S5061 Aquarell und Mixed Media II Outdoor

Renate List

5 Abende, ab Do. 11.06.26, 18.30-21.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32, SR 1

**Gebühr:** 75 €

Die Aquarellfarben erzeugen Leichtigkeit und Transparenz wie kein anderes Malmedium. Wir beschäftigen uns mit dem freien Fluss der Farben in verschiedenen Sujets. Sie entdecken dabei ihre eigene Bildsprache und es erfolgt eine individuelle Umsetzung. Wenn es die Wetterverhältnisse zulassen, malen wir draußen. Bitte kleinen Stuhl mitbringen!

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock ca. 300 g/m<sup>2</sup> matt, Größe beliebig, z. B. 36 cm x 48 cm, Aquarellfarben, Acrylhaarpinsel Beispiel Größe 8 und 14 Fa. da Vinci COSMOTOP SPIN Serie 5580, Farbholzstifte, Kreiden (Ölpastell, Pastellkreiden), Kohlestift

**S5063**

## Effekte für Lettering & Kalligrafie: Zauberhafte Blumen, Vergolden & Aquarellieren

Kerstin Rackerseder

Fr., 06.02.26, 19.00-22.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 52 €, zzgl. 14 € Materialpaket (am Kurstag zu zahlen). Das Materialpaket enthält Übungsteil, Projektvorlagen, Papierverzeichnis, Muster- und Originalpapiere, Goodies nach Verfügbarkeit

Effekte sind das i-Tüpfelchen auf jedem kreativen Werk und bringen auch einfache Schriftarbeiten auf einen hohen Level.

Blumen in Lineart, die wunderschön realistisch und gleichzeitig verblüffend einfach sind, fließende Farbverläufe in Aquarell und weitere besondere Farben.

Jede Prinzessin braucht ein Krönchen, darum vergolden wir Details und holen das Maximum an Optik raus..

In diesem Workshop zeige ich Dir alles, was richtig Spaß macht und maximale WOW-Effekte bringt - perfekt für alle kleinen Kunstwerke, für Karten, Homedeko oder Bullet Journals. Komm vorbei und entdecke, wie leicht Du beeindruckende Kunstwerke erschaffen kannst.

**Bitte mitbringen:** Freude am kreativen Gestalten und das Materialgeld

## KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN

**S5100**

### Schmiedekurs "MESSER schmieden (mit Griff)" Ganztageskurs für Erwachsene - Kleingruppe (ab 18 Jahre)

**Andreas Schlosser, Metallgestalter, Kunstschnied**

Sa., 14.02.26, 8.30-17.00 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 04.02.2026

**Kursort:** Kunstschniede Andreas Schlosser, Bergfriedstr 22, 83413 Fridolfing

**Gebühr:** 189 €, + Materialkosten 90 € (sind vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen).

**Voraussetzungen:** Mindestalter: 18 Jahre

**Anmeldebedingungen:** Für den Kurs gelten die AGBs der Kunstschniede Andreas Schlosser



Die Teilnahme an diesem Schmiede-Kurs ist ohne Schmiede-Vorkenntnisse und somit auch für Anfänger möglich. Der Schmiede-Kurs vermittelt den Teilnehmern einen Eindruck der faszinierenden Welt des Schmiedehandwerks. Jeder Kursteilnehmer nimmt anschließend sein geschmiedetes Messer (mit Griff) mit nach Hause nehmen und kann sich daran erfreuen.

**Kursinhalt:**

- kurze Einführung in die Grundlagen der Schmiedetechniken
- Erlernen von Schmiedetechniken an Schmiedefeuer und Amboss
- Schmieden von einem Messer unter Anleitung von Andreas Schlosser
- Bereitstellung aller benötigten Werkzeuge, Materialien und Schutzausrüstungen

**WICHTIG:** Bitte berücksichtigen Sie bei der Wahl der Arbeitskleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommen kann und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammbare Kleidung (z. B. aus Baumwolle) und möglichst ein T-Shirt oder einen Pullover mit langen Ärmeln.

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk aus Leder (wenn vorhanden mit Stahlkappe); lange Arbeitskleidung, die schmutzig werden darf. Bitte berücksichtigen Sie bei der Wahl der Arbeitskleidung, dass es im Kurs zu Funkenflug kommen kann und mit heißen Gegenständen gearbeitet wird. Tragen Sie bei der Arbeit im Kurs schwer entflammbare Kleidung (z. B. aus Baumwolle) und möglichst ein T-Shirt oder einen Pullover mit langen Ärmeln. Denken Sie auch daran, Brotzeit & Getränke mitzunehmen.

Alle  
Anmeldungen  
sind verbindlich!

Sie erhalten keine  
Anmeldebestätigung.

**S5103**

## Flechtwerke aus Weide - ovaler / runder Korb (Henkelkorb/Wäschekorb)

**Sebastian Mak, Flechtwerkgestalter/Korbflechter, www.verflochten.de**

Sa., 28.02.26, 08.00-15.00 Uhr

So., 01.03.26, 08.00-15.00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 06.02.2026

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 125 €, zzgl. ca. 35 € Materialkosten (je nach Verbrauch, im Kurs zu bezahlen).

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Sie flechten von Anfang an selbstständig einen runden oder alternativ einen ovalen Korb aus ungeschälter Weide. Dabei lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtns kennen: Fitze, 3er und 4er Kimme, Schicht (Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss) und Henkelbindung (beim ovalen Korb). Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbstständig weiterzuarbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel, Waldrebe etc. kann gerne mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.

Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Brotzeit

**Öffnungsangaben:**

Ovaler Korb

Der ovale Korb kann wahlweise mit Grifflöchern oder Henkel gefertigt werden.

Maße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm. Verwendbar als Wäschekorb (mit Grifflöchern) oder als Einkaufs-/Ernte-Korb (Henkelkorb)

Runder Korb

Durchmesser ca. 35cm, Höhe ca. 40cm. Verwendbar als Kirschen/Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett etc.

### Rechtzeitige Anmeldung!

Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.

Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

**S5105**

## Lederworkshop Geldbeutel oder zwei Schlüsselanhänger

**Daniel Knauer**

**S5105A:** Sa., 28.02.26, 9.00-16.00 Uhr.

**S5105B:** Sa., 27.06.26, 9.00-16.00 Uhr.



**Kursort:** Lederwerkstatt Cuno Lederrabe (Knauer), Stinglhamerstr. 17a, Altötting

**Gebühr:** 45 €, nicht rabattierbar, zzgl. 10 € Materialkosten (sind vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen)

**Voraussetzungen:** Die Teilnahme am Lederworkshop ist ohne Vorkenntnisse und somit auch für Anfänger möglich. Mindestalter 12 Jahre in Begleitung eines Erziehungsbeauftragten. Wir arbeiten mit scharfen Werkzeugen! Eltern haften für ihre Kinder!

**Kursinhalt:**

- Umgang mit Werkzeugen zur Lederbearbeitung in einer Gruppe von maximal 8 Personen
- Anfertigen eines Geldbeutels oder von zwei Schlüsselanhängern aus Leder unter Anleitung
- Werkzeug wird bereitgestellt

Vor Ort kann zwischen verschiedenem Leder gewählt werden.

**Bitte mitbringen:** An kalten Tagen bitte Hausschuhe mitbringen. Brotzeit und Getränke dürfen gerne mitgebracht werden.

**S5107**

## Lederworkshop „Umhängetasche“

**Daniel Knauer**

**S5107A:** Sa., 25.04.26, 9.00-18.00 Uhr.

**S5107B:** Sa., 25.07.26, 9.00-18.00 Uhr.



**Kursort:** Lederwerkstatt Cuno Lederrabe (Knauer), Stinglhamerstr. 17a, Altötting

**Gebühr:** 70 €, nicht rabattierbar, zzgl. 30 € Materialkosten (sind vor Ort beim Kursleiter zu bezahlen)

**Voraussetzungen:** Die Teilnahme am Lederworkshop ist ohne Vorkenntnisse und somit auch für Anfänger möglich. Mindestalter 12 Jahre in Begleitung eines Erziehungsbeauftragten. Wir arbeiten mit scharfen Werkzeugen! Eltern haften für ihre Kinder!

**Kursinhalt:**

- Umgang mit Werkzeugen zur Lederbearbeitung in einer Gruppe von maximal 8 Personen
- Anfertigen einer Umhängetasche aus Leder unter Anleitung
- Werkzeug wird bereitgestellt

Vor Ort kann zwischen verschiedenem Leder gewählt werden.

**Bitte mitbringen:** An kalten Tagen bitte Hausschuhe mitbringen. Brotzeit und Getränke dürfen gerne mitgebracht werden.

**S5110**

## Goldschmiede-Crashkurs

**Thomas Proft, Selbstständiger Goldschmied / Goldschmiededozent**

Mi., 08.04.26, 10.00-14.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 4

**Gebühr:** 68 €, + 10,00 € Nebenkosten für Gas, Lot, Flussmittel etc. + Materialkosten (Gold, Silber, Platin, Edelsteine) je nach

Verbrauch. Nebenkosten und Materialkosten sind vor Ort in bar beim Kursleiter zu bezahlen.



**Anmeldebedingungen:** Jugendliche müssen in Begleitung einer erwachsenen Person sein und sollten mindestens 12 Jahre alt sein.

**Kursinhalt:**

In nur vier Stunden fertigen Sie ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen könnten. Erleben Sie, wie man mit Gold, Silber oder Platin blitzschnell ein Schmuckstück kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Gönnen Sie sich einige kunsthandwerkliche Stunden vom Feinsten unter meisterlicher Anleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 € sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

## FILZKURSE

### S5111

#### Frühlingshafte Blumenkinder mit der Nadel gefilzt

**Waltraud Treutler**

Sa., 07.02.26, 14.00-17.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 35 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)



Überall grünt und sprießt es im Frühling und wir freuen uns auf Farbe nach dem Grau des Winters.

Aus weicher Wolle entstehen in Nadel-filztechnik bezaubernde Blumenkinder, die sich wie die langersehnten Knospen in unseren Gärten aus ihren schützenden Zwiebeln recken.

Sie sind eine wunderschöne Frühlings-deko, fügen sich wunderbar in Pflanz-schalen ein und sind auch einzigartige Geschenke. Von diesen liebenswerten Wesen kann man gar nicht genug haben.

### S5112

#### Osterkörbchen "Funny Bunny"

**Waltraud Treutler**

Sa., 28.02.26, 14.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 30 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort zu entrichten)



**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse im Filzen sind nicht erforderlich.

Filzen ist nicht nur eine alte Handwerks-kunst, die kreative Beschäftigung mit weicher, bunter Wolle ist auch ein großes Vergnügen und Balsam für die Seele.

In diesem Kurs filzen wir als Einstim-mung auf den Frühling lustige, farbenfrohe Körbchen in Hasenform - perfekt als Deko, Geschenk oder Osternest.

Die Körbchen werden mit Hilfe der Hohl-körpertechnik nass gefilzt. Sie erfahren, wie man die passende Schablone erstellt und die Gesichter mit der Nadel aufgefiltzt oder gestickt werden.

**Bitte mitbringen:** zwei große Frottierhandtücher

### S5113

#### Frühlingshaftes Erdbeerwindlicht

**Waltraud Treutler**

Sa., 21.03.26, 14.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 39 €, zzgl. Materialkosten



**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse im Filzen sind nicht erforderlich

In diesem Kurs lernen Sie, aus feinen Wolffasern durchscheinende Hüllen für Windlichter zu filzen, die mit ihrem warmen Licht überall eine gemütliche Atmosphäre zaubern.

Die Windlichter werden mit Hilfe der Hohlköpertechnik hergestellt, es wird überwiegend nass gefilzt. Sie erfahren, wie man die passende Schablone für ein Glas berechnet, eine mehrfarbige Windlichthülle filzt und die Erdbeer-dekoration dafür gestaltet.

**Bitte mitbringen:** 2 Frottierhandtücher, Maßband, Taschenrechner, passendes Glas (ideal sind Honig- oder Marmeladengläser mit großer Öffnung oder Weckgläser).

## SPEZIAL

### S5128

#### Glasfusing - Glasverschmelzung

**Bettina Schranner, Glasgestalterin, Kunstglaserin**

Sa., 07.02.26, 9.00-13.00 Uhr.

**Kursort:** glasigart, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen

**Gebühr:** 89 €, zzgl. Materialkosten (werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet - ab 15 €).



Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für drinnen oder draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück: All dies und noch vieles mehr dürfen Sie

bei mir im Glasatelier gestalten; es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und Gestalten. Jeder schafft etwas Schönes, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (=Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, Einarbeiten z. B. von Metallen usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Diese werden später im Ofen im etwa 850 Grad heißen Schmelzbrand verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen.

Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden.

Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee / Wasser bereit.

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk, Arbeitskleidung

**S5130**

### Handgemacht mit Herz - Kerzen selbst gestalten

**Katharina Rauh**

So., 07.06.26, 15.30-18.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 25 €, zzgl. 15 € Materialkosten (vor Ort zu entrichten)



In diesem stimmungsvollen Kerzenkurs gestalten die Teilnehmenden zwei Stabkerzen, die mit Farben und speziellen Tattoos individuell verziert werden können. Zusätzlich entsteht eine liebevoll dekorierte Kerze im Glas, eingebettet in eine kleine Naturlandschaft. Die entstandenen Unikate eignen sich ideal als persönliches Geschenk oder als stimmungsvolle Deko.

**S5132**

### Glanzvolle Schmuckstücke aus Epoxidharz selbst gestalten (für Anfänger:innen)

**Katharina Rauh**

So., 07.06.26, 18.45-20.45 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 19 €, zzgl. 10 € Materialkosten (vor Ort zu entrichten)



In diesem Kurs werden die Grundlagen der Arbeit mit UV-Harz vermittelt, während die Teilnehmenden zwei individuelle Anhänger oder festliche Ornamente ganz nach eigenem Stil gestalten. Sie dürfen zwei Formen nach Wahl gießen. Anschließend erfolgt das Schleifen der Anhänger für ein perfektes Finish, bevor die Werke mit dekorativen Charms und kleinen Details veredelt werden. So entstehen einzigartige Schmuckstücke oder persönliche Geschenkideen, die individuell gestaltet sind.

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf,

## NÄHEN - HANDSPINNEN - KLÖPPELN

**S5200**

### Grundkurs Nähnen I

**Martina Tröster, Mline**

**S5200A:** Mi., 04.02.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 11.02.26, 19.00-21.00 Uhr

**S5200B:** Di., 03.02.26, 19.00-21.00 Uhr

Di., 10.02.26, 19.00-21.00 Uhr

**Kursort:** bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting

**Gebühr:** 45 €, zzgl. Materialkosten

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich



Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Nähen von Grund auf lernen möchten. Von der Erklärung wie funktioniert meine Nähmaschine, über Grundbegriffe des Nähens, bis welche Stoffart nehme ich am besten. Natürlich nähen wir auch ein schönes Stück, um das Erlernte umzusetzen.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähgarn und Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

**S5201**

### Grundkurs Nähnen II

**Martina Tröster, Mline**

**S5201A:** Mi., 11.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 18.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 25.03.26, 19.00-21.00 Uhr

**S5201B:** Di., 10.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Di., 17.03.26, 19.00-21.00 Uhr

Di., 24.03.26, 19.00-21.00 Uhr

**Kursort:** bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting

**Gebühr:** 67 €, zzgl. Materialkosten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben oder den Kurs "Grundkurs Nähnen I" besucht haben. In diesem Kurs erstellen wir eine Tasche oder Rucksack mit Reißverschluss aus Baumwolle mit Grundtechniken des Nähens.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähgarn und Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

**S5202**

### Aufbaukurs Nähnen III

**Martina Tröster, Mline**

Mi., 15.04.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 22.04.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 29.04.26, 19.00-21.00 Uhr

Mi., 06.05.26, 19.00-21.00 Uhr

**Kursort:** bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting

**Gebühr:** 89 €, zuzügl. Materialkosten



Der Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben oder den Kurs "Grundkurs Nähnen I und II" besucht haben. In diesem Kurs erstellen wir ein Kleidungsstück aus Baumwolle oder Jersey wie Rock, Kleid oder Relaxhose mit den Grundtechniken des Nähens, egal ob für dich oder dein Kind.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähgarn, Schere. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten, kann aber über die Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

**S5204**

### DirndlNähkurs ohne Schürze

**Martina Tröster, Mline**

6 Abende, ab Di. 14.04.26, 19.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting

**Gebühr:** 159 €, zzgl. Materialkosten



Wer möchte sich nicht gerne ein Dirndl selber nähen? Nähen Sie, was Ihnen gefällt - ein kurzes oder langes Dirndl, mit einem runden, eckigen oder hochgeschlossenen Ausschnitt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben oder den Kurs "Aufbaukurs Nähnen III" besucht haben.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Material nach Absprache. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten,

**S5205****Nähkurs für Dirndl Schürze****Martina Tröster, Mline**

Mi., 20.05.26, 19.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** bei Martina Tröster, Altmannstr.4, 84525 Neuötting**Gebühr:** 29 €, zzgl. Materialkosten

In diesem Kurs nähen Sie eine passende Dirndl Schürze zu Ihrem neu genähten oder zu einem bereits vorhandenen Dirndl. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Material nach Absprache. Material ist in der Kursgebühr nicht enthalten.**S5210****Tunesisches Häkeln, ein Abendkurs für Häkelfans****Luzia Wayandt-Nemet**

3 Abende, ab Fr. 27.02.26, 17.30-20.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 75 €, nicht rabattierbar

Kurstage: Freitag, 27.02. / 06.03. / 20.03.



Tunesisches Häkeln ist eine Handarbeits-technik, die nicht besonders bekannt ist. Dabei bietet sie viele interessante Möglichkeiten und verbindet die Vorteile des Strickens mit dem Häkeln. Durch diese Technik entsteht ein völlig neues, ausgefallenes Maschenbild mit vielen Möglichkeiten der Umsetzung. Wir setzen das Erlernte direkt in ein Projekt um: eine locker fallende Jacke (siehe Foto, Länge variabel).

Tunesisches Häkeln ist großartig für alle Handarbeitsbegeisterten, die gerne auffällige Stücke kreieren und tragen. Freue dich auf etwas Neues, auf entspannte Stunden mit Gleichgesinnten und ein Projekt, das dir viele Komplimente einbringen wird!

**Bitte mitbringen:** Wolle: 400 g creative soft wool aran von Rico Design in der Farbe deiner Wahl, eine tunesische Häkelnadel Nr. 8 mit 80 cm Seil (z. B. von KnitPro), etwas zum Schreiben, eine Schere, und 6 Sicherheitsnadeln.

**S5250****Handspinnen am Spinnrad: Wie aus Wollfasern ein Faden wird****Betina Enzinger, Heilpädagogin**

So., 22.02.26, 9.30-17.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 64 €, + 5 € Materialkosten (vor Ort in bar zu entrichten)

Das alte Handwerk des Spinnens am Spinnrad erfreut sich wieder zunehmender Beliebtheit. Es macht richtig Spaß, Wolle z. B. aus Schaf- oder Alpakafasern zu spinnen. Das Spinnen am Spinnrad verbindet Kreativität, handwerkliches Geschick und Geduld in einzigartiger Weise. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Faserarten und den Aufbau und die Funktionsweise des Spinnrades. Sie erlernen die einzelnen Arbeitsschritte und stellen ca. 100g Wolle her, die Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen dürfen.

Für jeden Teilnehmer stehen verschiedene Fasern und ein modernes Spinnrad zur Verfügung. Eigene Spinnräder dürfen gerne mitgebracht werden, auch zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit. Die Dozentin hält seit 2001 Alpakas und freut sich, ihr Wissen weitergeben zu können. Eine kleine Mittagspause ist vorgesehen.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Brotzeit**S5261****Wir klöppeln einen Schal****Lydia Brechels**

Sa., 21.03.26, 9.00-16.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 39 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Klöppeln ist eine faszinierende Handwerkskunst. Heute klöppeln wir unter fachkundiger Anleitung einen individuellen Schal. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Karopapier, Bleistift, Radiergummi, Baumwollgarn oder Leinengarn in der Lieblingsfarbe sowie das übliche Klöppelzubehör.

**S5262****Was liegt in der Ecke und wartet auf Fertigstellung...?****Lydia Brechels****S5262A:** Sa., 27.06.26, 9.00-16.00 Uhr.**S5262B:** Sa., 25.07.26, 9.00-16.00 Uhr.**Kursort:** vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 3**Gebühr:** 39 €, zzgl. 5 € Materialkosten

Ziel des Workshops ist es, Unterstützung bei der Fertigstellung der angefangenen Klöppelarbeit zu leisten.

**Bitte mitbringen:** Klöppelutensilien**S5270****Windlicht aus Makramee****Ines Haindl**

Do., 19.02.26, 18.00-21.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 29 €, inkl. Materialkosten

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse im Knüpfen sind nicht erforderlich.



Entdecken Sie die kreative Welt des Makramees! Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Erfahrung haben im Knüpfen, es ist für jeden machbar.

Sie lernen 3 verschiedene Knoten kennen und Sie erhalten am Ende des Kurses Ihr individuelles, eigenes Windlicht in Händen.

**Bitte mitbringen:** Schere und Tesa**S5271****Herz aus Makramee****Ines Haindl**

Mi., 15.04.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32**Gebühr:** 29 €, inkl. Materialkosten

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse im Knüpfen nicht erforderlich.

Lernen Sie die Kunst des Makramees kennen und gestalten Sie Ihr eigenes wunderschönes Herz!

In diesem kreativen Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit verschiedenen Knotentechniken ein einzigartiges Herz knüpfen können. Ob als Dekoration für Ihr Zuhause oder als persönliches Geschenk - dieses Makramee-Herz wird garantiert zum Blickfang!

**Bitte mitbringen:** Schere und Maßband

## SINGKREIS

**S5300**

### Singkreis, Stimmbildung, Vokalimprovisation

**Renate Caesar, ganzheitliche Stimmtherapeutin**

10 Abende, ab Mi. 04.02.26, 18.00-19.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 80 €



Worum geht es in diesem Singkreis?  
Längst kein Geheimnis mehr: jeder Mensch kann singen. Und dass Singen gesund ist.

Singen ist eine Form des Ausatmens. Der Ton gleitet auf dem Atem hinaus in die Welt und bringt den ganzen Körper zum Schwingen, belebt, entspannt, kräftigt. Wir können lernen, diese Vibrationen

stärker zu spüren und neue Resonanzräume zu öffnen. Unsere Stimme wird es uns danken.

Besonders das lange Aussingen eines Tones, das Tönen auf verschiedenen Vokalen und Konsonanten, wirkt unmittelbar - und besonders bei regelmäßiger Übung - wohltuend und heilend auf Körper und Seele und ist ein wesentlicher Bestandteil der Stimmbildung.

Das freie Singen ohne Noten erlaubt uns, dem Gefühl ganz viel Raum zu geben und uns ganz dem Hören (Aufnehmen), Spüren (Innenwahrnehmung) und unserem Stimmklang (Geben) hinzugeben.

Singkreis bedeutet: ich singe zusammen mit anderen Menschen auf gleicher Ebene und erlebe Musikgestaltung als Wechselspiel von Solo und Chor, einzeln und gemeinsam, geboren aus dem jetzigen Moment, den Einzelnen und die Gemeinschaft tragend und verbindend. Jeder kann Solist sein, jeder kann lernen, seine Scheu zu überwinden und seiner Stimme zu vertrauen.

Wir singen auch bekannte und weniger bekannte mehrstimmige Lieder, Kanons, Mantras, Herzenslieder aus Europa und anderen Kulturen und aus verschiedenen Epochen - und alles ohne Noten. Du bist herzlich eingeladen!

## MUSIK - INSTRUMENTALKURSE

**S5400**

### Afrikanisch Trommeln

#### Trommel-Workshop

**Carola Burger, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Trommellehrerin**

**S5400A:** Sa., 21.02.26, 10.30-12.00 Uhr.

**S5400B:** Sa., 28.03.26, 10.30-12.00 Uhr.

**S5400C:** Sa., 25.04.26, 10.30-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 15 €



Sie lernen Grundzüge des afrikanischen Trommells mit einfachen Rhythmen, die am Ende des Workshops in einem tollen Groove münden, der sich sicherlich hören lassen kann. Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene. Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann sich zu mehreren Terminen anmelden und/oder sich künftig einer Trommelgruppe der Kursleiterin anschließen.

Bitte eine Djembe oder Bougarabou mitbringen! Wer keine hat, kann diese auch gegen eine geringe Gebühr von 3 Euro bei der Kursleiterin ausleihen. Bitte bei Anmeldung angeben!

**S5406**

### Cajon Workshop für Einsteiger

#### Das Minischlagzeug

**Andreas Fußeder, Musiker, Schlagzeuglehrer**

Do., 05.03.26, 19:00-21:00 Uhr

Do., 12.03.26, 19:00-21:00 Uhr

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 45 €, inkl. Kursunterlagen



Diese unscheinbare Holzkiste stammt ursprünglich aus Peru und hat sich mittlerweile in allen Stilistiken der Musikwelt etabliert. Das Faszinierende an diesem Instrument ist die musikalische Vielfalt. Weitere Vorteile sind die kompakte Größe und der geringe Anschaffungspreis. Draufsetzen, loslegen und Spaß haben, ohne es erst langwierig aufzubauen zu müssen. Es ist so leise, dass man nachbarfreundlich in einer Mietwohnung spielen kann, aber auch auf der Bühne macht es als Schlagzeugersatz eine gute Figur.

Damit der Spaß lange anhält, sind allerdings einige wichtige Grundlagen zu beachten, die ich in dem Workshop behandeln möchte. Das sind zum einen die Schlagtechniken, mit denen die verschiedenen Sounds erzeugt werden, und zum anderen die Spieltechniken der Grundrhythmen für Rock, Pop, Blues und Latinmusik. Wir werden Songs begleiten, das Improvisieren lernen und als Cajon-Ensemble eigene Stücke komponieren. Der Spaß kommt sicher auch nicht zu kurz und wenn Sie das Gefühl haben, rhythmisch noch nicht so richtig fit zu sein: Das bekommen wir auch hin!

Bei Interesse ist auch weiterführender Einzelunterricht möglich.

**Bitte mitbringen:** Cajon, 4 Leihinstrumente sind vorhanden (bitte bei Anmeldung angeben, ob ein Leihinstrument benötigt wird)

### Schlagzeug-Schnupperkurs

**Andreas Fußeder, Musiker, Schlagzeuglehrer**

**Kursort:** Schlagzeugschule, Bachviertel 7, Altötting oder Rott am Wald 29, Eggenfelden

**Gebühr:** 40 € für 2 x 45 Minuten. Einzelunterricht

**Anmeldung:** Bei der vhs, es erfolgt Rückruf wegen Terminabsprache

**Zielgruppe:** Alle Altersstufen, keine Vorkenntnisse nötig



Haben Sie oder Ihre Kinder nicht schon einmal davon geträumt, hinter einem Schlagzeug zu sitzen und zu Ihrem Lieblingssong zu trommeln?

Bringen Sie doch einfach Ihre CD oder MP3-Datei in den Kurs mit. Ich zeige Ihnen einfache Grundrhythmen, die Sie auch daheim ohne Schlagzeug spielen können. Wir werden zusammen die unterschiedlichen Klänge des Drumsets erproben und hören, wie aus unseren Bewegungen Musik wird.

Beim gemeinsamen Spielen spüren Sie, dass Sie bereits täglich beim Sprechen, Gehen oder Atmen von Rhythmus umgeben sind, und dass Ihnen bereits Vieles vertraut ist. Sie werden grundlegende Spieltechniken und auch für Einsteiger leicht spielbare Hand - Fuß - Kombinationen kennenlernen. Mit einfachen Notenbeispielen können Sie das Erlernte leicht nachvollziehen und zu Hause weiter vertiefen.

Auf jeden Fall wissen Sie nach dem Kurs mehr über die Aufgaben des Schlagzeugers, und hören die Musik mit anderen Ohren.

## INSTRUMENTALKURSE GEBÜHRENÜBERSICHT

Sie möchten ein Instrument erlernen? Sie wollen Ihre Kinder musikalisch fördern? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir unterrichten u.a. folgende Instrumente:

**Akkordeon:** Claudia Ellmaier

**Gitarre:** Eva Birnkammer

**Blockflöte:** Birgitta Straßburger

**Hackbrett und Steirisches Harmonika:** Eva Birnkammer

**Schlagzeug:** Andreas Fußeder

**Klavier:** Sezen Yumerova

Die Kurse beginnen jeweils in der Woche nach den Weihnachts-/Oster- bzw. Sommerferien und enden vor den Oster-/Sommer- bzw. Weihnachtsferien. Je nach Lage der Ferien ergibt sich eine unterschiedliche Länge der Kurse.

Rücktritt kostenfrei bis 8 Tage vor Kursbeginn.

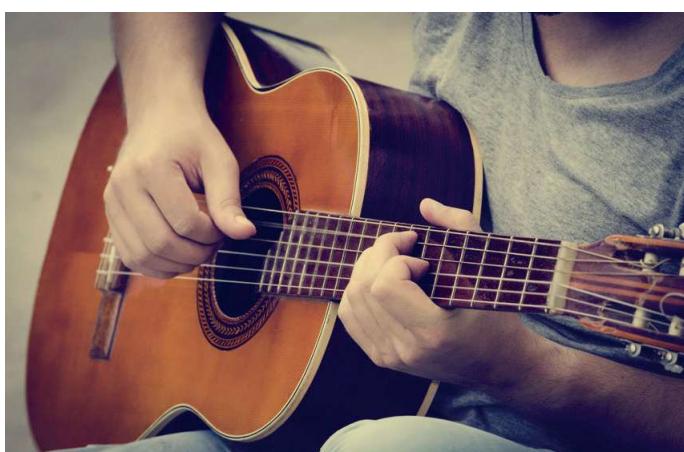
### Derzeitige Gebühren in Euro:

Dauer	Teilnehmerzahl				
45 Min.*	1	2	3	4	5
<b>Kinder</b>	26,40 €	13,75€	9,40€	7,20€	6,10€
<b>Erw.</b>	27,50€	15,00€	10,00€	7,70€	6,60€

\* bei längeren Kurseinheiten (60 Minuten) wird die Gebühr entsprechend umgerechnet.

Dauer	Teilnehmerzahl				
30 Min.*	1	2	3	4	5
<b>Kinder</b>	17,60 €	9,40€	6,30€	4,90€	4,10€
<b>Erw.</b>	18,70€	9,90€	6,60€	5,20€	4,40€

\* bei kürzeren Kurseinheiten (22,5 Minuten) wird die Gebühr entsprechend umgerechnet.



## THEATERFAHRTEN INS LANDESTHEATER SALZBURG

Aufführungen der Landestheater-Abonnementreihe am Sonntag-Nachmittag

### Spielsaison 2025/ 2026

15.02.2026 **Ballhaus**  
Landestheater Schauspiel - J. v. Duffel / W. Shakespeare

29.03.2026 **Eugen Onegin**  
Landestheater Oper - Pjotr Iljitsch Tschaikowski

14.05.2026\*) **Carmen / Rosa / Boléro**  
Landestheater Ballett - Turcu / Oliveira / Kim

31.05.2026\*\*) **Not the Messiah** (Das Leben des Brian)  
Landestheater Musical - Eric Idle / John Du Prez

21.06.2026 **Amerika**  
Landestheater Schauspiel - Franz Kafka

\*) 14.05.2026 = Donnerstag

\*\*) Vorstellungsbeginn um 17.00 Uhr

Vorstellungsbeginn jeweils um 15:00 Uhr, außer \*\*)

### Fahrt und Kosten:

Busfahrt: Mehrere Haltestellen im Landkreis

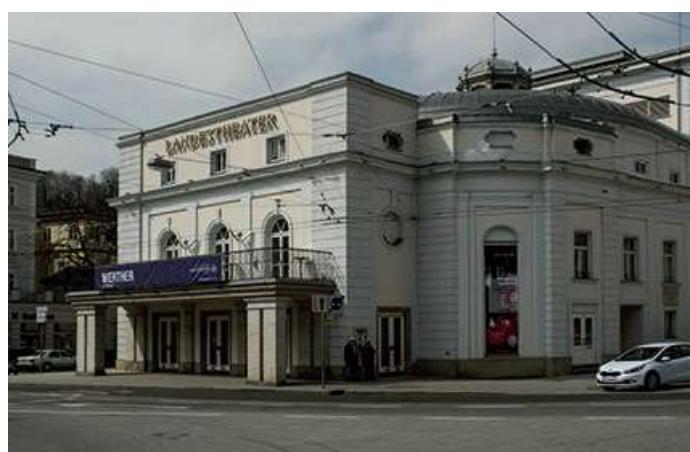
Karten: Sie können zw. verschiedenen Kategorien auswählen

Kosten: Kartenpreis (in Abhängigkeit von der gewählten Kartenkategorie) + Busfahrt

### Nähere Informationen und Anmeldung:

Hannelore Bauer

haloreba@icloud.com, 0170 2391309 bzw. 08677 8816968



# ZIELGRUPPEN

## Junge vhs / Senioren

### ENTSPANNUNG

S7400

#### Fußreflexzonenmassage für Kinder ab 5 Jahren (mit Eltern oder Großeltern)

Anna Hertl, Heilpraktikerin

Sa., 14.02.26, 10.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 25 €, pro (Groß-)Eltern-Kind-Paar



Die Massage am Fuß ist eine sehr schöne Methode, um mit Kindern in Kontakt zu gehen und Nähe zu erzeugen. In diesem Kurs lernen interessierte Eltern Griffen und Techniken, die bei ihrem Kind entspannend wirken und das Immunsystem unterstützen können. Wir gehen dabei auch auf häufige Beschwerden wie Infekte,

Konzentrationsstörungen oder Verdauungsbeschwerden ein. Geübt wird direkt an den Füßen der Kinder. Anmeldung für Eltern (oder Omas/Opas) mit ihrem Kind (oder Enkel) ab 5 Jahren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

### BALLETT - TANZ

S7400

#### Ballett und Tanz für Kinder (ab 4 Jahre)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

S7400A: 10 Nachm., ab Di. 03.02.26, 15.00-15.45 Uhr.

S7400B: 10 Nachm., ab Di. 05.05.26, 15.00-15.45 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 37 €



Der Kurs macht spielerisch mit den ersten Tanz- und Ballettschritten vertraut. Wir lernen die Fußpositionen, die Armpositionen, Tanzschritte in der Diagonalen sowie kleine Choreografien. Am Ende einer jeden Stunde wird natürlich auch gedehnt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Ballettbody), Ballettschläppchen (nicht zu groß) oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt und festgesteckt sein.

S7401

#### Ballett und Tanz für Kinder (ab 6 Jahre)

Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

S7401A: 10 Nachm., ab Di. 03.02.26, 15.45-16.30 Uhr.

S7401B: 10 Nachm., ab Di. 05.05.26, 15.45-16.30 Uhr.

Kursort: vhs-Zentrum, Burghauser Str. 77, LS 5

Gebühr: 37 €

Kursinhalt siehe unter S7400

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Ballettbody), Ballettschläppchen (nicht zu groß) oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt sein.

S7402

#### Modern Dance (7 bis 9 Jahre)

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Mo. 19.01.26, 16.30-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 49 €



Modern Dance ist ein Bewegungsprogramm, das die Kids in die Grundlagen des modernen Tanzes und seiner Technik einführt. Nach einem gezielten Warm-up erlernen wir eine kurze Choreografie.

Der Kurs umfasst Aufwärmübungen sowie das Erlernen von Tanzkombinationen und Dehnungsübungen für die Körperflexibilität. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene im Modern Kids geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (schwarze Leggings und ein schwarzes T-Shirt), Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt sein.

S7403

#### Modern Dance (10 bis 12 Jahre)

Alyona Chetverova, gepr. Choreografin, gepr. Dance-Aerobic-Instructor, Gymnastiklehrerin

10 Nachm., ab Mo. 19.01.26, 17.45-18.45 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 49 €

Kursinhalt siehe unter S7402.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (schwarze Leggings und ein schwarzes T-Shirt), Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken, Getränk. Die Haare sollten nach Möglichkeit zurückgekämmt sein.

### BALLETT- / TANZWORKSHOPS

S7404

#### Kreativer Kindertanz (6 - 10 Jahre)

Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London

Fr., 07.08.26, 16.00-17.30 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Gebühr: 11 €

In diesem einmaligen Workshop entdecken Kinder auf spielerische Weise die Welt des Tanzes. Gemeinsam erproben wir Bewegungsabläufe, lösen kreative Aufgaben und erarbeiten sogar einen kleinen Tanz. Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Erleben und die Lust am Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschläppchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk.

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

#### S7405

#### Ballett-Workshop (9 - 15 Jahre)

**Victoria Becker, zeitgenössische Tänzerin mit klassischem Hintergrund, ausgebildet an der MUK Wien und Trinity Laban London**

Mi., 05.08.26, 18.15-19.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

**Gebühr:** 11 €

Neben der Vermittlung der speziellen Grundbewegungen des Balletts wird während des Workshops vor allem auf eine gute Körperhaltung geachtet. Außerdem wird an Grazie, Kraft und Flexibilität gearbeitet.

Wer Spaß an einem intensiven Körpertraining und Klaviermusik hat, ist hier genau richtig! Wer Spitzenschuhe hat, kann diese gerne mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, dehbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschläppchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk. Haare bitte gut zusammenbinden oder hochstecken.

In Kooperation mit der Tanzakademie Becker

#### Kooperation vhs – Tanzakademie Becker

**Kursort:** Volkshochschule, Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altötting

Seit über 25 Jahren leitet Elena Becker, Tanzpädagogin und Gymnastiklehrerin, Kurse an der Volkshochschule. Auch Victoria Becker, ausgebildete Tanzpädagogin (Universität Wien), ist mit Workshops von klassischem Tanz bis Contemporary vertreten. Ab 2026 finden die Kurse **freitags** direkt in den Räumen der Volkshochschule statt.

#### 15:30 - 16:30 Uhr - Ballett & Tanz für Kinder ab 6 Jahre

Spielerisches Training klassischer Schritte und Choreografien, Förderung von Koordination, Rhythmusgefühl und Kreativität. Teil des Kurses ist das Einüben von Stücken für Aufführungen.

Zusatzangebot: Kreativer Kinder-Tanz, zertifiziert bei der Zentralen Prüfstelle Prävention, teilweise von Krankenkassen gefördert.

#### 16:30 - 17:30 Uhr - Gymnastik & Akrobatik für Kinder ab 6 J.

Training von Dehnung, Beweglichkeit, Grundübungen der Akrobatik (Rad, Brücke, Spagat) und Handgeräte (Seil, Reifen). Auch hier werden Choreografien für Aufführungen vorbereitet.

**Anmeldung & Infos** bei Frau Becker, Tel. 01577-4109411 bzw. unter [www.tanzakademie-becker.com](http://www.tanzakademie-becker.com)

## SCHWIMMKURSE

#### S7407

#### Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

**Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extrem-schwimmer**

**S7407A:** 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 16.00-16.30 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

**S7407B:** 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 16.35-17.05 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

**S7407C:** 10 Nachm., ab Mo. 12.01.26, 17.10-17.40 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad

In diesem Schwimmkurs erlernen Kinder ab 5 Jahren die Grundbewegungen des Schwimmens. Der Kurs soll die jungen Teilnehmer befähigen, sich selbstständig an Land zu retten, wenn sie in

tiefes Wasser geraten. Je nach Leistungsstand kann Ihr Kind am Ende des Kurses das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" ablegen.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug

#### S7408

#### Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

**Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extrem-schwimmer**

**S7408A:** 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 16.00-16.30 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:00 - 16:30 Uhr

**S7408B:** 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 16.35-17.05 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 16:35 - 17:05 Uhr

**S7408C:** 10 Nachm., ab Mo. 23.02.26, 17.10-17.40 Uhr.

Unterrichtszeiten: Mo/Di/Mi 17:10 - 17:40 Uhr

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad



In diesem Schwimmkurs erlernen Kinder ab 5 Jahren die Grundbewegungen des Schwimmens. Der Kurs soll die jungen Teilnehmer befähigen, sich selbstständig an Land zu retten, wenn sie in tiefes Wasser geraten. Je nach Leistungsstand kann Ihr Kind am Ende des Kurses das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" ablegen.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug

#### S7411

#### Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

**Harald Wiesian, Schwimmmeister / Elias Wiesian, Fachangestellter für Bäderbetriebe**

**S7411A:** 10 Nachm., ab Do. 08.01.26, 16.00-16.30 Uhr.

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:00 - 16:30 Uhr

**S7411B:** 10 Nachm., ab Do. 08.01.26, 16.45-17.15 Uhr.

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:45 - 17:15 Uhr

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad.

In diesem Schwimmkurs erlernen Kinder ab 5 Jahren die Grundbewegungen des Schwimmens. Der Kurs soll die jungen Teilnehmer befähigen, sich selbstständig an Land zu retten, wenn sie in tiefes Wasser geraten. Je nach Leistungsstand kann Ihr Kind am Ende des Kurses das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" ablegen.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug

#### S7412

#### Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

**Harald Wiesian, Schwimmmeister / Elias Wiesian, Fachangestellter für Bäderbetriebe**

**S7412A:** 10 Nachm., ab Mo. 02.02.26, 16.00-16.30 Uhr.

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:00 - 16:30 Uhr; am Montag, 16.02.26 findet der Kurs nicht statt.

**S7412B:** 10 Nachm., ab Mo. 02.02.26, 16.45-17.15 Uhr.

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag, Freitag 16:45 - 17:15 Uhr; am Montag, 16.02.26 findet der Kurs nicht statt.

**Kursort:** Kreishallenbad Neuötting

**Gebühr:** 140 €, ohne Eintrittskarte ins Kreishallenbad.

In diesem Schwimmkurs erlernen Kinder ab 5 Jahren die Grundbewegungen des Schwimmens. Der Kurs soll die jungen Teilnehmer befähigen, sich selbstständig an Land zu retten, wenn sie in tiefes Wasser geraten. Je nach Leistungsstand kann Ihr Kind am Ende des Kurses das Schwimmabzeichen "Seepferdchen" ablegen.

**Bitte mitbringen:** Schwimmzeug

## REITEN

### S7430

#### Karneval der Pferde (ab 2,5 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 14.02.26, 10.00-12.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

**Zielgruppe:** für Kinder ab 2,5 Jahren mit Eltern (ab 7 Jahren auch ohne Eltern möglich)

Gemeinsam verkleiden wir die Ponys mit lustigen Utensilien. Danach reiten wir geführt mit Deinen Eltern in den Wald.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm

### S7431

#### Karneval der Pferde (8 bis 16 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 14.02.26, 14.00-17.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

Gemeinsam verkleiden wir die Ponys mit lustigen Utensilien. Danach reiten wir geführt mit Deinen Eltern in den Wald.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm

### S7432

#### 3-Tages-Reitkurs in den Faschingsferien (4 bis 14 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Di., 17.02.26, 10.00-12.30 Uhr

Mi., 18.02.26, 10.00-12.30 Uhr

Do., 19.02.26, 10.00-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 120 €, nicht rabattierbar

In diesem Reitkurs erlernst du die praktische Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Solltest du schon Erfahrung haben, gib das bitte bei der Anmeldung an.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

### S7433

#### Ponyreitkurs:

#### Ostereiersuchritt - Mit Hase Langohr durch den Zauberwald (ab 3 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

**S7433A:** Do., 02.04.26, 14.30-16.30 Uhr.

**S7433B:** Fr., 03.04.26, 10.00-12.00 Uhr.

**S7433C:** Fr., 03.04.26, 14.00-16.00 Uhr.

**S7433D:** Sa., 04.04.26, 10.00-12.00 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

**Zielgruppe:** für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern (ab 7 Jahren auch ohne Eltern möglich)



Gemeinsam mit dem Hasen Langohr gehen wir mit den Ponys in den Wald, um die Ostereier zu finden. Die Eltern führen ihr Kind auf dem braven Pony durch den Zauberwald. Eine Überraschung rundet die Veranstaltung ab.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** Witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm.

### S7434

#### 3-Tages-Reitkurs zu Ostern (4 bis 14 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Di., 07.04.26, 10.00-12.30 Uhr

Mi., 08.04.26, 10.00-12.30 Uhr

Do., 09.04.26, 10.00-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 120 €, nicht rabattierbar

In diesem Reitkurs erlernst du die praktische Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Solltest du schon Erfahrung haben, gib das bitte bei der Anmeldung an.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

### S7435

#### Pony-Wanderung zu Pfingsten (3 bis 12 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 23.05.26, 14.30-16.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

Gemeinsam reiten wir - geführt von Deinen Eltern - in den Wald und genießen die herrliche Natur. Zwischendurch essen wir auf einer Waldlichtung die selbst mitgebrachte Brotzeit.

Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt

**Bitte mitbringen:** Witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm, Brotzeit und Getränk.

**S7436****Voltigieren lernen - Gesundheitsspaß zu Pferde  
(3 bis 14 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Mi., 27.05.26, 10.00-11.30 Uhr

Do., 28.05.26, 10.00-11.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 49 €, nicht rabattierbar

Zunächst werden wir gemeinsam unsere Voltigier-Pferde striegen und kennenlernen. Danach geht es ans Aufwärmen vom Boden aus. Nun wird es ernst: Jetzt darf jeder erste Turnübungen auf dem Pferderücken oder auf dem Holzpfad machen - erst im Stehen, dann wird es schneller. Voltigieren fördert die Konzentration, Selbstbewusstsein, Beweglichkeit, Vertrauen, das Gleichgewicht und macht obendrein noch richtig Spaß!

Gerne können auch Kinder mit Beeinträchtigungen teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe, Fahrradhelm und Getränk**S7437****3-Tages-Reitkurs zu Pfingsten (4 bis 14 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Mo., 01.06.26, 10.00-12.30 Uhr

Di., 02.06.26, 10.00-12.30 Uhr

Mi., 03.06.26, 10.00-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 120 €, nicht rabattierbar

In diesem Reitkurs erlernst du die praktische Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Solltest du schon Erfahrung haben, gib das bitte bei der Anmeldung an.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel**S7438****Eine Nacht auf dem Ponyhof (7 bis 18 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 11.07.26, 10.00-00.00 Uhr

So., 12.07.26, 00.00- Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 98 €, nicht rabattierbar

Du möchtest den Ponys und Pferden ganz nah sein? Hier hast Du die Möglichkeit dazu! Nach dem Kennenlernen und Striegen sind am Vor- und Nachmittag zwei Reiteinheiten geplant. Dabei ist es egal, ob Du Einsteiger oder Fortgeschritten bist, es findet sich für jeden das passende Pferd oder Pony. Am Abend lassen wir den schönen Tag am Lagerfeuer ausklingen. Übernachtet wird mit Blick auf die Ponys entweder im Westernwagen oder im Matratzenlager. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Nahrungsunverträglichkeiten bei Anmeldung bitte mitteilen.

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung (inkl. "Matschhose"), feste Schuhe (Gummistiefel), Fahrradhelm, Schlafsack, Kleidung zum Wechseln**S7439****Schultütenritt (4 - 12 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

So., 13.09.26, 10.30-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 42 €

Für einige unserer Kinder beginnt nach den großen Ferien ein neuer Abschnitt: Sei es der Start in den Kindergarten, in die Schule oder eine weiterführende Schule. Mit unserem Waldausritt auf den Ponys möchten wir diesen Abschnitt besonders feiern.

Im Wald finden die Reiter und Reiterinnen Schultüten, die vor Ort mit Kleinigkeiten selbst befüllt werden dürfen. Dort gibt es im Schatten die mitgebrachte Brotzeit.

Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm.

**KREATIVITÄT / LERNEN****S7500****KreativZEIT - Mein Stärkebild: Ich kann das! (6-10 Jahre)****Nicole Pichler, ganzheitliche Kinder- und Jugendcoachin, Mobbingpräventionstrainerin**

Sa., 11.04.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** Herzlernwerkstatt, Untere Hofmark 15 b, Winhöring (bei N. Pichler)**Gebühr:** 22,50 €, inkl. Material und Verpflegung

In diesem Workshop entdecken Kinder ihre ganz persönlichen Stärken - was macht mich aus, was kann ich besonders gut, worauf bin ich stolz? Durch kleine Gespräche, stärkende Spiele und Fantasiereisen finden die Kinder heraus, was in ihnen steckt. Anschließend gestalten sie ihr eigenes „Stärkebild“ mit Farben, Collagen und Symbolen - und veredeln es mit funkelnden Edelsteinen, die für Mut, Freude und innere Kraft stehen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung**S7502****KonzentrationsKUNST - Fokussiert und spielerisch bei der Sache (8 -12 Jahre)****Nicole Pichler, ganzheitliche Kinder- und Jugendcoachin, Mobbingpräventionstrainerin**

Sa., 09.05.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** Herzlernwerkstatt, Untere Hofmark 15 b, Winhöring (bei N. Pichler)**Gebühr:** 22,50 €, inkl. Material und Verpflegung

Konzentration kann man lernen - und das macht sogar Spaß! In diesem Kurs trainieren Kinder spielerisch ihre Aufmerksamkeit mit Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Denkübungen. Sie erfahren, wie sie Ablenkungen besser erkennen, kleine Pausen sinnvoll nutzen und den eigenen Fokus stärken können.

Durch kreative Methoden, Bewegung und kleine Erfolgsergebnisse entwickeln die Kinder mehr Selbstvertrauen und lernen, ihre Energie gezielt einzusetzen - ob beim Lernen, Spielen oder im Alltag.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

**S7504**

### LernLeicht - Mit Freude lernen & Hausaufgaben meistern (8 -12 Jahre)

**Nicole Pichler, ganzheitliche Kinder- und Jugendcoachin, Mobbingpräventionstrainerin**

Sa., 13.06.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** Herzlernwerkstatt, Untere Hofmark 15 b, Winhöring (bei N. Pichler)

**Gebühr:** 22,50 €, inkl. Material und Verpflegung

In diesem Kurs entdecken Kinder, wie Lernen leichter geht. Mit spielerischen Konzentrationsübungen, kleinen Pausenritualen und alltagstauglichen Lernstrategien lernen sie, Aufgaben strukturiert anzugehen - ohne Druck und Frust. Die Kinder erfahren, wie sie sich besser organisieren, Hausaufgaben planen und ihre Zeit gut einteilen können.

Ziel ist es, Freude und Selbstvertrauen beim Lernen zu entwickeln - für entspannte Nachmittage und stärkere Schulerlebnisse.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

**S7506**

### HerzSTARK - Gefühle verstehen & innere Stärke entwickeln (8 -12 Jahre)

**Nicole Pichler, ganzheitliche Kinder- und Jugendcoachin, Mobbingpräventionstrainerin**

Sa., 11.07.26, 9.30-11.00 Uhr.

**Kursort:** Herzlernwerkstatt, Untere Hofmark 15 b, Winhöring (bei N. Pichler)

**Gebühr:** 22,50 €, inkl. Material und Verpflegung

Gefühle zeigen ist stark! In diesem Workshop lernen Kinder, ihre Emotionen zu verstehen, zu benennen und liebevoll damit umzugehen. Mit Spielen, Geschichten, Bewegung und Kreativität erfahren sie, wie Wut, Trauer oder Angst sich anfühlen - und was ihnen hilft, wieder in ihr Gleichgewicht zu kommen.

So entwickeln Kinder Selbstbewusstsein, Empathie und innere Stärke - ein wichtiger Baustein für ein gutes Miteinander und ein starkes Ich.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

## ZEICHNEN / MALEN

**S7510**

### Acrylmalkurs (ab 9 Jahre)

**Faszinierende Welt der Mixed Media Art**

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

Sa., 07.02.26, 13.00-15.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €



In diesem Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe verschiedener Mischtechniken. Wir experimentieren mit Acrylfarben und kombinieren diese kreativ mit unterschiedlichen Methoden: Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und vieles mehr!

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farben, Collagenkleber, Föhn, alte Lappen, ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

**S7511**

### Wir porträtieren unsere Weggefährten (ab 9 J.) Lieblingsstottiere ganz groß

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

Sa., 07.02.26, 16.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €



Kuscheltier, Einhorn oder Drache - heute stehen unsere Lieblingsfreunde im Rampenlicht! Mit bunten Acrylfarben, Pinsel und viel Fantasie malen wir einzigartige Porträts auf Leinwand. Dabei entstehen kleine Kunstwerke, die die besonderen Eigenschaften unserer Weggefährten einfangen. Ein fantasievoller Malspaß für Kinder mit Herz und Farbe im Gepäck!

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farben, Collagenkleber, Föhn, alte Lappen, ein paar Malgründe nach eigener Wahl. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

**S7520**

### Zeichenkurs (ab 9 Jahre)

#### Buntstift-Abenteuer

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

**S7520A:** Sa., 25.04.26, 13.00-15.00 Uhr.

**S7520B:** Sa., 23.05.26, 13.00-15.00 Uhr.

**S7520C:** Sa., 04.07.26, 13.00-15.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €



Ein Kurs für Anfänger, die die Grundlagen des Zeichnens entdecken möchten. Durch gezielte Übungen entstehen Schritt für Schritt Zeichnungen von Objekten, Figuren oder Landschaften. Das Zeichnen fördert nicht nur die Kreativität, sondern schult auch die Wahrnehmung und Konzentration und ermöglicht es, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Buntstifte, Radiergummi, Fineliner (schwarz).

**S7521**

### Aquarellmalkurs (ab 9 Jahre)

#### Vom ersten Strich zum Bild

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

**S7521A:** Sa., 25.04.26, 16.00-18.00 Uhr.

**S7521B:** Sa., 23.05.26, 16.00-18.00 Uhr.

**S7521C:** Sa., 04.07.26, 16.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €



Lass dich begeistern von der farbenfrohen Welt der Aquarellmalerei - eine der ältesten und zugleich lebendigsten Maltechniken!

In diesem Kurs entdecken Kinder spielerisch den Umgang mit leuchtenden Farben und verschiedenen Aquarelltechniken.

**Bitte mitbringen:** Aquarellblock, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas.

**S7522**

**Kunst mit Pappmaché (ab 9 Jahre)**  
**Kreativ mit Pappmaché**

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

**S7522A:** Sa., 02.05.26, 13.00-15.00 Uhr.

**S7522B:** Sa., 20.06.26, 13.00-15.00 Uhr.

**S7522C:** Sa., 25.07.26, 13.00-15.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €

**Voraussetzungen:** Alter: ab 9 Jahre, in Begleitung ab 6 Jahre



Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten oder als Einzelprojekt fantasievolle Tiere und lebendige Handpuppen aus Pappmaché. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

**Bitte mitbringen:** Zeitungspapier, dekante Malfarben, Pinsel, Wasserglas,

Schälchen zum Anmischen der Farbe, alte Lappen, Kreppband, Föhn und eine Schachtel zum sicheren Transport Ihres Kunstwerks. Falls Sie eine Handpuppe gestalten möchten, bringen Sie bitte zusätzlich eine leere Plastikflasche mit. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

**S7523**

**Acrylmalkurs (ab 9 Jahre)**

**Künstlerwerkstatt für Kinder**

**Blaženka Sommer, Textildesignerin, Künstlerin**

**S7523A:** Sa., 02.05.26, 16.00-18.00 Uhr.

**S7523B:** Sa., 20.06.26, 16.00-18.00 Uhr.

**S7523C:** Sa., 25.07.26, 16.00-18.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32

**Gebühr:** 12 €

In diesem Malkurs setzen wir künstlerisch spannende Akzente mit Hilfe verschiedener Mischtechniken. Wir experimentieren mit Acrylfarben und kombinieren diese kreativ mit unterschiedlichen Methoden: Es wird gepinselt, gespachtelt, gekritzelt, gespritzt und vieles mehr!

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Schälchen zum Anmischen der Farben, Collagenkleber, Föhn, alte Lappen, ein paar Malgrün-de nach eigener Wahl. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

**S7530**

**Glanzvolle Schmuckstücke aus Epoxidharz selbst gestalten (für Anfänger:innen 6 - 16 Jahre)**

**Katharina Rauh**

Di., 23.06.26, 15.30-17.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Verwaltung, Neuöttinger Str. 32



In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Arbeit mit UV-Harz und gestaltest zwei individuelle Anhänger - ganz nach deinem Stil.

Gemeinsam entdecken wir die Eigenschaften von UV-Harz, gießen wir zwei Formen deiner Wahl, schleifen wir die Anhänger für ein perfektes Finish und veredeln wir die Werke mit dekorativen Charms und kleinen Details

Ob als persönliches Schmuckstück, Taschenanhänger oder kleine Geschenkidee - deine Kreationen sind einzigartig!

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die schmutzig werden darf



## DIENSTAGSWANDERUNG

### Christa Madl

Seit September 1975 durchstreift die Wandergruppe der Volks-hochschule jeden Dienstag die engere und weitere Heimat. Monatliche Pläne für die wöchentlichen Seniorenwanderungen liegen auf bei Schreibwaren Fraundorfner, Altötting.

Das Programm kann auch im Internet unter [www.vhs-altoetting.de](http://www.vhs-altoetting.de) eingesehen werden.

Näheres bei der Wanderleiterin Christa Madl, Altötting, Tel.: 08671 - 85376

## DONNERSTAGSWANDERUNGEN

### Christa Fischer, Elfride Sextl

Treffpunkt jeden Donnerstag, am Vorplatz des Rathauses Garching, um 13:00 Uhr.

## GYMNASIUM FÜR SENIORINNEN

### Anita Peter

10 Abende, ab Montag, 02.02.26, 17.30 - 18.30 Uhr

Kursort: Altötting

Info & Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671 - 12077

## COMPUTERKURSE

Siehe hierzu S. 37



# AUßenstellen der vhs

## Garching

S8040

### Wirbelsäulengymnastik

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

S8040A: 9 Abende, ab Fr. 23.01.26, 18.30-19.30 Uhr.

S8040B: 8 Abende, ab Fr. 17.04.26, 18.30-19.30 Uhr.

Kursort: Volksschule Hart

Gebühr: 47 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte.

me gefördert wird.

**Voraussetzungen:** Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien

und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker (falls vorhanden)

## Marktl

S8141

### Hatha-Yoga

### Yoga und Entspannung

Claudia Dresel, Yogalehrerin

S8141A: 12 Abende, ab Mi. 07.01.26, 17.30-19.00 Uhr.

S8141B: 12 Abende, ab Mi. 07.01.26, 19.00-20.30 Uhr.

Kursort: Bürgerhaus Marktl

Gebühr: 108 €

**Voraussetzungen:** Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.



Der Kurs ist für alle geeignet, deren Ziel es ist, sich wohler und zufriedener zu fühlen und ein gutes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Hierfür sind keine komplizierten Verrenkungen nötig.

Im Mittelpunkt der Yogastunde steht das Bemühen, beim Üben Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen (falls vorhanden)

## Reischach



S8240

### Hatha-Yoga

### (Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

S8240A: 12 Abende, ab Mo. 12.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

S8240B: 12 Vormittage, ab Di. 13.01.26, 9.00-10.30 Uhr.

S8240C: 12 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.30-20.00 Uhr.

S8240D: 12 Abende, ab Mi. 14.01.26, 18.00-19.30 Uhr.

S8240E: 12 Vormittage, ab Do. 15.01.26, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: Perseishof, Oberthal 28, 84571 Reischach

**Gebühr:** 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnahme gefördert wird.

**Voraussetzungen:** Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.



Kursbeschreibung siehe unter S8150.  
**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Meditationskissen/-hocker

## Perach

S8150

### Hatha-Yoga (Förderung durch Krankenkassen)

Ulrike Fischer, Yogalehrerin (BYV)

S8150A: 12 Vormittage, ab Mi. 14.01.26, 9.00-10.30 Uhr.

S8150B: 12 Vormittage, ab Mi. 29.04.26, 9.00-10.30 Uhr.

S8150C: 12 Vormittage, ab Mi. 16.09.26, 9.00-10.30 Uhr.

Kursort: Bürgerhaus Perach, Kirchgasse 7, 84567 Perach

**Gebühr:** 108 €, Achtung! Zertifizierter Präventionskurs gem. § 20 Abs. 1 SGB V. Förderung durch Krankenkassen möglich. Bitte

informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihre Kursteilnah-

## Teising / Tüßling

S8340

### Pilates - Prävention, Haltung, Bewegung - Abendkurs

Therese Auer, Pilates Matwork Trainerin

15 Abende, ab Mi. 07.01.26, 18.00-19.00 Uhr.

**Kursort:** Sportheim Teising, Innstr. 5, 84576 Teising

**Gebühr:** 88 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Pilates-Training macht fit und beweglich, befreit Körper, Geist und Seele von Stress und formt darüber hinaus den Körper. Die Mixtur aus Übungen zur Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung macht straff und verbessert die Körperhaltung.

Nicht umsonst lautet der Leitsatz von Pilates: "Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen."

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

S8342

### Pilates - Prävention, Haltung, Bewegung

Therese Auer, Pilates Matwork Trainerin

15 Vormittage, ab Fr. 09.01.26, 8.30-9.30 Uhr.

**Kursort:** Sportheim Teising, Innstr. 5, 84576 Teising

**Gebühr:** 88 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

## Winhöring

S8540

### Hatha-Yoga

Martin Erber

10 Abende, ab Mo. 26.01.26, 17.00-18.30 Uhr.

**Kursort:** Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

**Gebühr:** 90 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke bzw. Yoga-Matte

S8545

### Wirbelsäulengymnastik

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

**S8545A:** 9 Abende, ab Di. 20.01.26, 19.00-20.00 Uhr.

**S8545B:** 9 Abende, ab Di. 14.04.26, 19.00-20.00 Uhr.

**Kursort:** Kindergarten (Turnhalle 1. Etage), Sonnenstr. 11, Winhöring

**Gebühr:** 53 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte

vhs Volkshochschule  
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn e. V.

# Um die Welt zu verstehen

Starten Sie in Ihr Sprachabenteuer – melden Sie sich jetzt an!

Sprachenvielfalt an der vhs

www.vhs-altoetting.de

Alle Anmeldungen sind verbindlich!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.

# VERANSTALTUNGEN in Töging a. Inn

## KAFFESEMINARE

**S9100**

### Barista-Grundkurs

**Josef Nitzl**

So., 25.01.26, 10.00-14.30 Uhr.

**Anmeldeschluss:** 05.11.2025

**Kursort:** CaTienda GmbH Kaffeebar und Röstwerkstatt,  
Hauptstr. 12, Töging

**Gebühr:** 130 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Dieser Kurs ist perfekt, um einen Einstieg in die Welt des Kaffees zu bekommen! Er richtet sich an Einsteiger und Kaffeeinteressierte, die schon immer einmal mit einer Siebträger/Espressomaschine arbeiten wollten. Nachdem wir uns Herkunft, Botanik, Anbau und Erntemethoden des Kaffees etwas näher angesehen haben, machen wir einen kleinen Ausflug in die Kaffeegeschichte. Wir erfahren außerdem, welche Unterschiede es beim Rösten gibt und was "Specialty Coffee" ist.

Dann dreht sich (fast) alles um den Espresso.

- Es werden u. a. folgende Fragen beantwortet:
- Wie arbeitet eine Siebträgermaschine?
- Wie stelle ich eine Mühle richtig ein?
- Wie ziehe ich einen "perfekten Espresso"?
- Wie schäume ich die Milch zu einem feinporigen Schaum?
- Wie entsteht die Grundform von Latte Art - das Herz?
- Maschinenreinigung (Siebträger und Mühle)

Das Seminar für alle, die mehr über Kaffee erfahren und über die perfekte Espressoextraktion wissen wollen. Lassen Sie sich entführen und tauchen Sie mit uns ein in die spannende Welt des Kaffees!

**S9101**

### Röstereiführung mit Live Röstung und Kaffeeverkostung

**Josef Nitzl**

Sa., 28.02.26, 14.00-17.00 Uhr.

**Kursort:** CaTienda GmbH Kaffeebar und Röstwerkstatt,  
Hauptstr. 12, Töging

**Gebühr:** 70 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Gehen Sie mit uns in die Ursprungsländer des Kaffees und erfahren Sie mehr über Sorten, Anbau und Pflege der Kaffeepflanze, wie die reifen Kaffeekirschen geerntet und aufbereitet werden und welche Qualitätsunterschiede es beim Rohkaffee gibt. Lernen Sie die Unterschiede bei der Betrachtung der Rohbohnen kennen. Dadurch wird es Ihnen später möglich sein - mit ein bisschen Übung - auch daheim Ihre Bohnen entsprechend einschätzen zu können. Seien Sie bei der Röstung dabei und erleben Sie wie eine eher

zurückhaltend riechende grüne Rohbohne in eine aromatisch, duftende Röstbohne verwandelt wird. Erfahren Sie was bei der Röstung geschieht und wo die Unterschiede zwischen der traditionellen Trommelröstung und der industriellen Röstung liegen. Wir nehmen Sie mit, damit Sie einen Eindruck vom Rohkaffelager bis hin zum Röstvorgang, über die Qualitätssicherung bis letztlich der Verpackung und Etikettierung gewinnen können.

Eine abschließende Kaffeeverkostung rundet die Veranstaltung ab.

## MUSIK

**S9150**

### Gemeinsames Musizieren für Jung und Alt

**Maria Müller**

Montags, 13.30 - 15.30 Uhr (außer in den Ferien)

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., Lehrsaal

Sie spielen ein Instrument? Akkordeon, Flöte, Gitarre, Hackbrett, Keyboard oder Zither?

Hier wird gemeinsam musiziert, nicht todernst, aber mit viel Freude. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann kommen Sie, probieren Sie Ihr Können aus, oder lernen Sie noch so manches dazu. Ein Unkostenbeitrag ist je nach Bedarf an die Kursleitung zu bezahlen. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

**Bitte mitbringen:** Musikinstrumente

## SPRACHEN

**S9320**

### English Conversation

**Gerald Blevins**

15 Abende, ab Mo. 02.02.26, 19.45-21.15 Uhr.

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., Kursraum links

**Gebühr:** 135 €

We are an English speaking group. Our "small talk" covers daily news topics as well as interesting, historical events. We are not perfect in English, but we do have a good working knowledge of the language. We are always looking for new faces to widen our area of discussion.

Our group is led by a native speaker. Come in for the first night of our new season and give it a try.

**S9331**

### Französisch Crash-Kurs "Bon voyage"

**Kerstin Herrmann, M. A.**

Fr. 27.02.2026, 17.00-20.00 Uhr

Sa. 28.02.26, 09.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr

So. 01.03.26, 09.00-12.00 Uhr

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., Kursraum links

**Gebühr:** 96 €, (maximal 6 Teilnehmer)

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Ein Kurs zum Ausprobieren, Auffrischen sowie als Vorbereitung

auf einen Urlaub in einem französischsprachigen Land. Der Kurs kann auch als Einstieg zum Erlernen der französischen Sprache im klassischen Kursgeschehen (Vormittags-/Abendkurse) dienen. Inhalte: Aussprache, Erster Small-Talk, Zahlen, im Hotel, Wegbeschreibung, Restaurantbesuch, Kulinarisches, Landeskunde.

#### S9371

#### Spanisch Crash-Kurs "Buen viaje!"

#### Wochenend-Seminar

Kerstin Herrmann, M. A.

Fr. 09.05.26, 17.00-20.00 Uhr

Sa. 10.05.26, 09.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr

So. 11.05.26, 09.00-12.00 Uhr

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., Kursraum links

**Gebühr:** 72 €, (maximal 8 Teilnehmer)

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077.

Haben Sie vor, in nächster Zeit nach Spanien zu fahren, Sie würden sich aber dort gerne anders als unter Einsatz von Händen und Füßen verständlich machen und auch einmal das echte Spanien, abseits der deutschen Touristenpfade kennenlernen? Hegen Sie schon länger den Wunsch Spanisch zu lernen, sind sich aber nicht sicher, ob Sie das auch bewältigen können? Nun, dann ist dieser Kurs wie für Sie gemacht. Wir werden uns nicht nur den Grundlagen der Sprache widmen, sondern v. a. den kommunikativen Redemitteln, die Sie im Urlaub zur Bewältigung von Alltagssituationen benötigen (im Restaurant, im Hotel, Wegebeschreibungen, Zahlen, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel, etc.). Hinzu kommen Informationen zu landeskundlichen Themen.

Bitte Kleingeld für Fotokopien bereithalten!

## GESUNDHEIT UND FITNESS

#### S9404

#### Hatha-Yoga

Claudia Dresel, Yogalehrerin

**S9404A:** 15 Abende, ab Di. 27.01.26, 17.15-18.45 Uhr.

**S9404B:** 15 Abende, ab Di. 27.01.26, 18.50-20.20 Uhr.

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., 2. Stock

**Gebühr:** 135,00 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Der Kurs ist für alle geeignet, deren Ziel es ist, sich wohler und zufriedener zu fühlen und ein gutes Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln. Hierfür sind keine komplizierten Verrenkungen nötig.

Im Mittelpunkt der Yogastunde steht das Bemühen, beim Üben Körper, Atem und Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte

#### R9407

#### Hatha-Yoga und Yin-Yoga im Wechsel

Gisela Rohe, Yogalehrerin, Yogatherapeutin

12 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 10.30-12.00 Uhr.

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., 2. Stock

**Gebühr:** 108 €

Hatha-Yoga ist ein eher aktiver Yogastil. Die Asanas (Übungen) wirken hauptsächlich auf unserer muskulären Hälfte des Körpers. Die Positionen werden überwiegend statisch, aber auch dynamisch ausgeführt. Yin-Yoga ist ein eher sanfter und ruhiger Yo-

gastil. Die Positionen werden länger gehalten und überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt. Der Fokus liegt dabei auf Entspannung und Loslassen.

**Bitte mitbringen:** Decke, warme Socken (rutschfest), flaches Kissen oder Handtuch.

#### S9408

#### Hatha-Yoga am Vormittag

Uschi Kieslich, Heilpraktikerin, Yogalehrerin

**S9408A:** 9 Vormittage, ab Mi. 21.01.26, 9.00-10.30 Uhr.

**S9408B:** 9 Vormittage, ab Mi. 15.04.26, 9.00-10.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., 2. Stock

**Gebühr:** 81 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077



Yoga ist eine unermessliche Kraftquelle, welche zu Gesundheit, Wohlbefinden und besserer Lebensqualität führt. Es spielt auch keine Rolle wie alt oder beweglich man ist, jeder kann Yoga praktizieren. Egal welches Ziel man hat: mehr Kraft und Beweglichkeit, Abbau von Verspannungen, Schmerzlinderung, bessere Atmung, Stressbewältigung, Verbesserung der Konzentration, Bewältigung von Schlafstörungen, mehr Energie, Lebensfreude und Selbstbewusstsein oder Prävention. Yoga schult die Achtsamkeit und hilft dabei, Wandlung und Verbesserung zu erzielen.

**Bitte mitbringen:** Lockere, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke



## Stadtbücherei

### Bücher und Mehr ...

- Bilderbücher
- Kinder- und Jugendbücher
- Romane (auch fremdsprachige)
- Sachbücher
- Zeitschriften
- Spiele
- E-Medien
- DVD Ausleihe (Unterhaltung, Sachthemen, Oper, Musical, Kinder)
- CD Ausleihe (Musik, Hörbücher für Erwachsene und Kinder)
- Tonie-Figuren
- Musikstreaming
- Filmstreaming

#### Serviceangebot

Den Besuchern der Bücherei steht nach Terminabsprache ein Internet-Platz zur Verfügung.



#### Öffnungszeiten

Di	8.00-12.00 Uhr
	14.00-18.00 Uhr
Do	14.00-19.00 Uhr
Fr	14.00-18.00 Uhr
Mo u. Mi	geschlossen

#### Kontakt

Stadtbücherei Töging  
Kirchstraße 6 · 84513 Töging a. Inn  
Tel.: 08631 90727  
E-Mail: [stadtbuecherei@toeging.de](mailto:stadtbuecherei@toeging.de)  
[www.stadtbuecherei-toeging.de](http://www.stadtbuecherei-toeging.de)

**S9415****Fit und aktiv ab 60****Seniorengymnastik****Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin**

16 Vormittage, ab Mi. 14.01.26, 10.15-11.45 Uhr.

**Kursort:** Mehrzweckhalle, Raum Nord**Gebühr:** 112 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Eine Gymnastik für diejenigen, die ihren Körper mit Übungen fit halten, ihn dabei aber nicht überfordern möchten.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Lebensfreude**S9420****Callanetics und Beckenbodentraining****Stärke und Beweglichkeit für den Rücken****Sonja Helminger****S9420A:** 15 Vormittage, ab Mo. 02.02.26, 8.30-10.00 Uhr.**S9420A:** 15 Abende, ab Mi. 04.02.26, 18.30-20.00 Uhr.**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünwaldstr., 2. Stock**Gebühr:** 118 €

Anmeldung bei der vhs, Tel. 08671-12077

Callanetics trainiert die gesamte Muskulatur des Körpers effektiv und gelenkschonend. Gezielte Dehnung und Entspannung folgt den einzelnen Übungen. Neben der stärkenden Wirkung auf den Rücken verbessern sich unsere Körperhaltung, unser Wohlbefinden sowie unsere Figur.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Gymnastikband, Gymnastikmatte und kleines Kissen**TEXTILES GESTALTEN - NÄHEN****S9550****Stricken - Häkeln - Sticken****VHS Arbeitskreis****Monika Wintermayr**

Mittwochs, 17.00-20.00 Uhr (außer in den Ferien)

**Kursort:** Goethestr. 4, Töging a. Inn**Gebühr:** auf Anfrage

Nähere Informationen bei Frau Wintermayr, Tel. 08631/90410.

**Bitte mitbringen:** Eigenes Material (Nadeln, Wolle etc.)

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, die durch Werbung die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging unterstützen.

**ELTERN UND KINDER****S9725****Babyschlaf verstehen - realistisch & bindungsorientiert (Workshop)****Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.® / DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach****S9725A:** Mi., 25.02.26, 18.00-19.30 Uhr.**S9725B:** Mi., 29.04.26, 18.00-19.30 Uhr.**S9725C:** Mi., 24.06.26, 18.00-19.30 Uhr.**Kursort:** FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging**Gebühr:** 79 €, pro Person (aber auch Elternpaar), inkl. Verpflegung. Nicht rabattierbar.

In diesem Workshop geht es darum, Eltern ein realistisches und einfühlsames Verständnis vom Schlafverhalten ihres Babys zu vermitteln - ohne Druck, dafür mit Wissen, das entlastet. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf dem Zusammenhang zwischen Stillen und Schlaf sowie dem Aufräumen mit verbreiteten Schlafmythen.

**Inhalte im Überblick:**

- Wie entwickelt sich der Babyschlaf im ersten Lebensjahr wirklich?
- Was bedeutet „normaler“ Schlaf - und warum schlafen Babys oft anders als erwartet?
- Der Einfluss von Stillen auf das Schlafverhalten: Chancen und Herausforderungen
- Schlafmythen erkennen: „Durchschlafen mit 6 Monaten?“ - Was sagt die Wissenschaft?
- Einschlafbegleitung, nächtliches Aufwachen & der Umgang mit Unsicherheit
- Raum für persönliche Fragen & Austausch in geschütztem Rahmen

Der Workshop richtet sich an (werdende) Eltern mit Babys bis etwa 12 Monate - und bietet fundierte Informationen in entspannter Atmosphäre.

**S9726****Babymassage****Ines Felicia Sigl, Freiberufl. Familienkinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC®, Kursleiterin für Babymassagekurse C.I.M.I.® / DGBM e.V., Zertifizierter Babyschlafcoach****S9726A:** 5 Vormittage, ab Fr. 27.02.26, 11.30-13.00 Uhr.

Statt Fr. 20.03. einmalig Do. 19.03.26

**S9726B:** 5 Vormittage, ab Fr. 12.06.26, 11.30-13.00 Uhr.**Kursort:** FAMILIENPRAXIS INES SIGL, Egerlandstraße 35d, 84513 Töging**Gebühr:** 169 €, mit Verpflegung, Skript und hochwertigem Öl. Nicht rabattierbar.

In meinem Kurs steht nicht die Technik im Vordergrund, sondern vielmehr der liebevoll Kontakt zwischen dir und deinem kleinen großen Wunder!

Ihr geht ganz individuell auf die Bedürfnisse eurer Babys ein. Ihr lernt euch besser kennen und vertieft eure Bindung. Damit könnt ihr eurem Baby helfen zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und gut in der großen Welt anzukommen. Das Urvertrauen wächst

Info und Anmeldung unter Tel.: 08671 12 0 77

und ihr profitiert beide sehr davon.

In jedem Moment des Kurses macht ihr das, was deinem Baby und dir gut tut. Egal ob dies das Stillen des Hungers, Kuscheln oder Tragen ist.



Ich möchte auch anmerken, dass die Babymassage keine Therapie ist, d.h. bei jeglichen Fragen wäge ich meine Antworten sehr wohl ab und verweise ggf. auch an Therapeuten und Ärzte, würde es meine Kompetenz überschreiten. Viel zu wichtig ist die Gesundheit und das Wohlbefinden eures Babys. Neben der Massage habt ihr die Möglichkeit mein fundiertes Wissen als erfahrene, zertifizierte Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenschwester mit jahrelanger Berufserfahrung zu nutzen.

Bei Fragen oder Interesse meldet

euch gerne persönlich bei mir.

Ich freue mich auf euch und euer kleines großes Wunder.

Hinweis:

Die Babymassage eignet sich für alle Babys ab der 4. Lebenswoche bis hinein ins Krabbelalter (bei Frühgeborenen ab dem errechneten Geburtstermin plus 4 Wochen und bei Babys mit Vorerkrankungen bitte mit voriger Absprache mit dem Kinderarzt).

## JUNGE VHS

**S9728**

### Kinderyoga für Grundschulkinder ( 6 - 10 Jahre)

Anja Lechner

**S9728A:** 4 Nachm., ab Mi. 21.01.26, 16.30-17.30 Uhr.

**S9728B:** 3 Nachm., ab Mi. 04.03.26, 16.30-17.30 Uhr.

**Kursort:** vhs-Räume a. d. Grünewaldstr., 2. Stock

**Gebühr:** S9728A = 22 €, S9728B = 17 €



Gönnen Sie Ihrem Kind einen bewegten und entspannten Ausgleich zum Schulalltag. Kinderyoga unterstützt den natürlichen Drang des Kindes nach Bewegung und körperlichem Erleben und gibt viel Raum zum Entfalten der eigenen Persönlichkeit. Auf spielerische, fantasievolle Weise lernen die Kinder, sich selbst besser wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was ihnen gut tut.

In jeder Stunde erleben wir gemeinsam ein Abenteuer und gehen auf

Reisen und kommen zum Schluss bei uns selbst an. Dabei hole ich Ihr Kind mit speziellen Übungen und Spielen auf seinem individuellen Energilevel ab. Der Wechsel von ruhigen und ausgleichenden Fantasiereisen und Entspannungsübungen zu energievollen Bewegungsideen gibt Ihrem Kind genau das, was es braucht, um zu sich zu finden.

Alle Stunden laufen ohne Zeitdruck, Konkurrenzdenken und Leistungsvorgaben ab.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste

Socken, Yogamatte, Getränk.

**S9730**

### Karneval der Pferde (ab 2,5 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 14.02.26, 10.00-12.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

**Zielgruppe:** für Kinder ab 2,5 Jahren mit Eltern (ab 7 Jahren auch ohne Eltern möglich)

Gemeinsam verkleiden wir die Ponys mit lustigen Utensilien. Danach reiten wir geführt mit Deinen Eltern in den Wald.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm

**S9731**

### Karneval der Pferde (8 bis 16 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 14.02.26, 14.00-17.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

Gemeinsam verkleiden wir die Ponys mit lustigen Utensilien. Danach reiten wir geführt mit Deinen Eltern in den Wald.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm

**S9732**

### 3-Tages-Reitkurs in den Faschingsferien

(4 bis 14 Jahre)

**Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Di., 17.02.26, 10.00-12.30 Uhr

Mi., 18.02.26, 10.00-12.30 Uhr

Do., 19.02.26, 10.00-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen

**Gebühr:** 120 €, nicht rabattierbar

In diesem Reitkurs erlernst du die praktische Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Solltest du schon Erfahrung haben, gib das bitte bei der Anmeldung an.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel



**S9733****Ponyreitkurs:****Ostereiersuchritt - Mit Hase Langohr durch den Zauberwald (ab 3 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin****S9733A:** Do., 02.04.26, 14.30-16.30 Uhr.**S9733B:** Fr., 03.04.26, 10.00-12.00 Uhr.**S9733C:** Fr., 03.04.26, 14.00-16.00 Uhr.**S9733D:** Sa., 04.04.26, 10.00-12.00 Uhr.**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar**Zielgruppe:** für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern (ab 7 Jahren auch ohne Eltern möglich)

Gemeinsam mit dem Hasen Langohr gehen wir mit den Ponys in den Wald, um die Ostereier zu finden. Die Eltern führen ihr Kind auf dem braven Pony durch den Zauberwald. Eine Überraschung rundet die Veranstaltung ab.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen sind gegen Gebühr von 10,00 € vor Ort dazu buchbar.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt - bitte passend anziehen!

**Bitte mitbringen:** Witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm.

**S9734****3-Tages-Reitkurs zu Ostern (4 bis 14 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Di., 07.04.26, 10.00-12.30 Uhr

Mi., 08.04.26, 10.00-12.30 Uhr

Do., 09.04.26, 10.00-12.30 Uhr

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 120 €, nicht rabattierbar

In diesem Reitkurs erlernst du die praktische Basis rund ums Pferd und das Reiten sowie die Hilfengebung. Natürlich darf das theoretische Wissen nicht zu kurz kommen. Solltest du schon Erfahrung haben, gib das bitte bei der Anmeldung an.

**Bitte mitbringen:** Brotzeit, witterungsangepasste Kleidung, Fahrradhelm, Gummistiefel

**S9735****Pony-Wanderung zu Pfingsten (3 bis 12 Jahre)****Sarah Wolf, Vfd-Rittführerin und Vfd-Übungsleiterin**

Sa., 23.05.26, 14.30-16.30 Uhr.

**Kursort:** Reit- und Ponyhof Wolf, Oberarbing 4 b, 84494 Niederaufkirchen**Gebühr:** 39 €, nicht rabattierbar

Gemeinsam reiten wir - geführt von Deinen Eltern - in den Wald und genießen die herrliche Natur. Zwischendurch essen wir auf einer Waldlichtung die selbst mitgebrachte Brotzeit.

Die führenden Eltern müssen witterungsbeständige Kleidung und Schuhe tragen.

Wer nicht selbst führen möchte - Führmädchen vor Ort dazu buchbar (10,00 €).

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt

**Bitte mitbringen:** Witterungsangepasste Kleidung (inkl. „Matschhose“), feste Schuhe (Gummistiefel, auch für Führpersonen), Fahrradhelm, Brotzeit und Getränk.

**Bildnachweis**

Titelseite: Erstellt mit Microsoft Copilot

Seite	Dozent/in	Copyright
18	Dr. Agnes Stanzel	SWP
18	Prof. Dr. Heiko Pleines	privat
19	Dr. Margot Kässmann	privat
19	Judith Schönicke, M. A.	privat
20	Prof. Dr. Martin Welz	UniBW Siebold
20	Prof. Dr. Laura Seelkopf	privat
20	Dr. Rabea Haß	privat
20	Dr. Michael Stops	privat
21	Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer	privat
22	Prof. Dr. Michael Butter	Berthold Steinhilber
22	Dr. Mareike Zum Felde	privat
22	Prof. Dr. Franziska Martinsen	privat
25	Dr. Florian Günzkofer	privat
25	Jessica Schwarzer	privat
25	Dr. Nicolas Müller	Fraunhofer O. Ruether
26	Myriam Meier	privat
26	Prof. Dr. Oliver Bendel	privat
27	Dr. Johannes Mallow	privat
73	Dr. Faranaz Atschekzei	privat
73	Dr. Fee Schmitt	privat
73	Prof. Dr. Dr. Robert Bals	privat
74	Prof. Dr. Alexander Hann	privat
74	Dr. Uso Walter	privat
74	Univ. Prof. Dr. Martin Walter	privat
74	Prof. Dr. Michael Schredl	privat
75	Dr. Boris Kurosch	privat
75	Carola Kleinschmidt	privat



Mandatsreferenznummer

---

Name, Vorname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

**Zurück**

Volkshochschule  
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn  
Neuöttinger Str. 32  
84503 Altötting

Gläubiger-Identifikationsnummer  
DE39ZZZ00000455458

**Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats**  
(Mandatsreferenz)

**1. Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn e.V. widerruflich, die Kursgebühren zum jeweiligen Fälligkeitstag von meinem/unserem Konto einzuziehen.

**2. SEPA-Lastschriftmandat**

Ich/wir ermächtige/n die Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Bankverbindung**

---

Kontonummer

---

Bank

---

Bankleitzahl

---

IBAN-Nr.

---

BIC-Nr.

---

Ort, Datum

**Kontoinhaber**

---

Name, Vorname

---

Straße, Hausnummer

---

Plz, Ort

---

E-Mail

---

Telefon

---

Handy

---

Unterschrift Kontoinhaber



## Anmeldung für Kurse an der vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

Hiermit melde ich mich verbindlich zu nachfolgender/nachfolgenden Veranstaltung/en an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn habe ich zustimmend zur Kenntnis genommen. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die vhs Alt-/Neuötting - Töging a. Inn meine Anmelde-daten (\* = zwingend erforderliche Angaben) zum Zwecke der Vertragserfüllung / Kommunikation speichert und verarbeitet. Mir ist bekannt, dass eine Anmeldebestätigung seitens der Volkshochschule nicht erfolgt.

<b>1</b> <u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
<b>2</b> <u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
<b>3</b> <u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>

### Kursteilnehmer

<u>Vorname *</u>	<u>Nachname *</u>	
<u>Straße *</u>	<u>PLZ/Ort *</u>	
<u>Telefon tagsüber *</u>	<u>Mobil</u>	<u>E-Mail</u>
<u>Geburtsjahr *</u>	<u>Geschlecht</u>	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

### Einzugsermächtigung

#### Erteilung einer Lastschriftermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandates

##### 1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos einzuziehen. Mir/Uns ist bekannt, dass bei Rückbelastung mangels Deckung oder aus anderen Gründen das Einzugsverfahren automatisch gelöscht wird und es für den weiteren Einzug vom Konto einer erneuten Einzugsermächtigung bedarf.

##### 2. SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige/n ich/wir die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

<u>Konto-Nr.</u>	<u>BLZ</u>
<u>IBAN</u>	<u>BIC</u>
<u>Bezeichnung des Kreditinstituts</u>	

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/ sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben auf freiwilliger Basis erfolgt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule Alt-/Neuötting - Töging a. Inn Sie über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o.ä.) unterrichten.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

# Kabarett & Comedy im Forum



- |        |                            |
|--------|----------------------------|
| 15.01. | Malarina                   |
| 04.02. | Gerhard Polt – Well-Brüder |
| 05.02. | Addnfahrer                 |
| 28.02. | Petzenhauser & Wähl't      |
| 18.04. | Teresa Reichl              |
| 11.06. | Martin Frank               |
| 27.11. | Brettfspitzen              |

**Ich lach mich scheckig!**

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



# ABRISS

Altötting

#HarderLouderForum

2026

FR 30.01.

**VOLBEAT**  
by Rebel Monster

Opening Act:  
Blues Aint Colorful

FR 13.03.

**IRON MAIDEN**  
by 667

Opening Act:  
Wolfen Reloaded

FR 30.10.

**RAGE AGAINST  
THE MACHINE**  
by Ragetrack

Opening Act:  
ROXTON



# Verstehen, entscheiden, investieren.

## ETF Beratung inklusive

Unser **Depot Comfort**  
für alle, die professionelle  
Beratung auf Augenhöhe  
wünschen.



Sparkasse  
Altötting-Mühldorf

