



Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

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.neuoetting.de
Telefon (08671) 88371-14
und Faire Tickets

www.neuoettinger-gitarrentage.de

internationale neuöttinger gitarrentage

2026



Stadtsaal Neuötting

Cobario AUT »Strings on Fire«	Gismo Graf Trio & Cheyenne DEU
 10. April 20 Uhr	 11. April 20 Uhr
Jaco Liu CHN »Soliloquy«	Jörg Seidel Kapelle DEU
 17. April 20 Uhr	 18. April 20 Uhr
Julie Malia mit Dan Ross & Friends INT	Yinet Rojas CUB »Latin-Tres«
 24. April 20 Uhr	 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-altotting.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 Werktage 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 Nichterreichen 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.

Rechtzeitige Anmeldung!
Unterbelegte Kurse und Seminare werden in der Regel 1 Woche vor dem vorgesehenen Veranstaltungstermin storniert.
Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung.

Unterrichtsorte in Altötting und Neuötting:

vhs-Verwaltung
Neuöttinger Str. 32
Altötting

Gesundheitsraum
K.-Wartenberg-Str. 8
Altötting

Weiß-Ferdl-Mittelschule
Kreszentiaheimstr. 50
Altötting

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

BRK-Sozialwerkstatt
Burghauser Str. 71a
Altötting

**Kreishallenbad
Neuötting**
Badstr. 1, Neuötting

vhs-Zentrum
Burghauser Str. 77
Altötting

Dreifachturnhalle
Badstr. 2
Neuötting



DQS-zertifiziert nach AZAV

Akkreditierungs- und Zulassungs-
verordnung 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

Vorstandschaft

1. Vorsitzender:
Rainer Steinbrecher, Neuötting

2. Vorsitzender:
Stefan Saring, Altötting

Beisitzer:
Elias Wimmer, Töging
Horst Schwarzer, Neuötting
Maximilian Gschwendtner, Markt

Beratend: Peter Enghofer

Bei schwerwiegenden organisatorischen Problemen **außerhalb** der Geschäftszeiten 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 Rentneinkünften sowie Einkünften aus Kapitalvermögen (Zinsen).

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Ihr gutes Recht.
In guten Händen.



Rechtsanwälte · Fachanwältinnen
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).

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, HÖRBÜCHER, KINDERBÜCHER, ZEITSCHRIFTEN, TONIES, FILME, SACHBÜCHER, TIPTOI-BÜCHER 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

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 Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

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

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 Sammler-

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

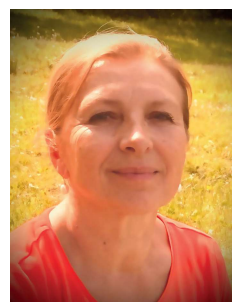
AUFBLÜHEN IM ALLTAG - Positive Psychologie für mehr Lebensfreude

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, weiß 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 eintreten - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Kilwing

Kapellplatz 2
Neuöttinger Straße
Ladenzeile
Hotel zur Post
info@kilwing.eu

0 86 71 95 71 06 0



Weihrauch-Manufaktur
mit Museum

Lifestyle & Geschenke
Weihrauch & Duftharze
Räuchermischungen & Raumduft
Kerzen & Öle
Schönes & Außergewöhnliches
Führungen & Vorträge

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 andererseits 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 Onlinekurs 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 Registrierungsdocument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren können.

Kursportal zum Reinschnupperrn: <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 Onlinekurs 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

lernen 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-ade-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 genaueren 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 Vertrauen 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 Geschäftsbe-
dingungen 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 Gschichtn 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 Volksgeschichten, 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.



BÜRGERZENTRUM
BURGKIRCHEN A.D. ALZ

Highlights 2026



KLANG & BEWEGUNG
Pure Emotion
11.01. | 17 Uhr
Bürgerzentrum Burgkirchen



THE SIMON & GARFUNKEL
REVIVAL BAND
22.03. | 20 UHR
BÜRGERZENTRUM BURGKIRCHEN



VARIETINO
Ein Musical über die Zeit
25.04. | 19:30 UHR
BÜRGERZENTRUM BURGKIRCHEN



BOUNCE
BON JOVI TRIBUTEBAND
08.05. | 20 UHR
BÜRGERZENTRUM BURGKIRCHEN



Heavy Sadness
HEAVY METAL
TOUR METAL 2026
03.10. | 14:30 Uhr
Bürgerzentrum Burgkirchen



THE MUSIC OF PHIL COLLINS & GENESIS
Feel Collins
Live in concert
14.11. | 20 UHR
BÜRGERZENTRUM BURGKIRCHEN

Informationen + Tickets: Tel.: +49 8679-309 222 | www.buergerzentrum.net
Max-Planck-Platz 11 | 84508 Burgkirchen a.d. Alz | email: 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 Parfümöle. 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, Lotionen und vieles mehr. Aus hochwertigen Zutaten und Kräuterauszügen 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 Knospen Therapie 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 Schmerzmittel. 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 Erdkammernsirup 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.

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.



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

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 Kreszentiaheimstr.)

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 Haustüre und ohne großen Aufwand lassen sich daraus wohlschmeckende 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.

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 Wildfreizeitparks Oberreith, Oberreith 6a, 83567 Unterreit**Gebühr:** 10 €

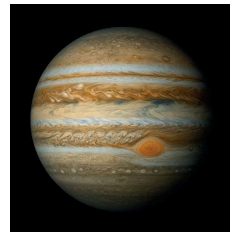
Wir alle sind mit den Mondphasen vertraut und kennen Mondfinsternisse. Doch warum ist nicht bei jedem Vollmond eine Mondfinsternis, wann gibt es totale bzw. partielle Finsternisse und was hat es mit dem Blutmond auf sich? Warum steht im Winter der Mond relativ tief während er in den Sommermonaten hoch 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 Wildfreizeitparks 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



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**

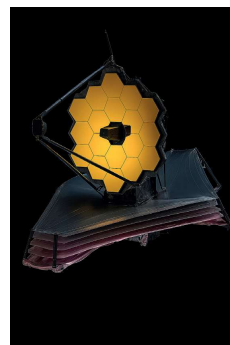
Do., 26.03.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks 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 Himmelsforschung.

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

Do., 30.04.26, 19.30-21.00 Uhr.

Kursort: Gaststätte des Wildfreizeitparks 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.

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



Weiterbildungen



Leasingangebote



Gesundheitsprogramme



Altersvorsorge



Kantine

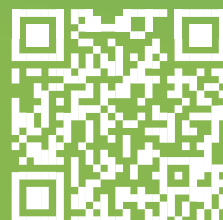


Zusätzliche
Urlaubstage



Erfolgsbeteiligung

Ihren neuen Job finden Sie unter:
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, Schlagworten 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.

Renommiertere 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 Luftschloss? - 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 inkompetenter 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, Landesbischöfin 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“ mit herausgegeben. Er lebt als freier Autor und Moderator in Berlin.

S1486

Abschied von den Allerweltparteien? 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 (CO₂). Das verteuert fossile Energien, macht klimafreundliche Alternativen attraktiver und schafft Einnahmen für ökologische und soziale Maßnahmen. Doch die CO₂-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.

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 (CO₂). Das verteuert fossile Energien, macht klimafreundliche Alternativen attraktiver und schafft Einnahmen für ökologische und soziale Maßnahmen. Doch die CO₂-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:conomics“.

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 schwächeln 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 demokratiefeindliche 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 Argumentationstraining 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 Vierteljahresshefte 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.

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.



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

VHS.WISSEN LIVE (LIVESTREAMS)



vhs.wissen live ist ein digitales Wissens-
schaftsprogramm. Ziel von vhs.wissen live
ist es, (politische) Bildung durch Vortrags-
reihen mit hochkarätigen Referenten aus
Gesellschaft, Wissenschaft und Verbrau-
cherbildung zu stärken. Die vhs Alt-/
Neuötting - Töging a. Inn bietet diese
Livestreams **kostenlos** an. Nähere Infor-

mationen erhalten Sie, indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smart-
phone scannen bzw. unter www.vhs-altoetting.de (Bitte die jewei-
lige Kursnummer in d. Kurssuche rechts oben eingeben).

Wichtig: Nur Online-Anmeldung möglich! Zugangslink wird auto-
matisch 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 Wettlauf mit dem Gehirn: ist künstliche Intelli- genz schon intelligent?

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Mo., 23.02.26, 19.30-21.00 Uhr.

S1507

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. War- um 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 Kryptowährun- gen.

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 Nach- kriegszeit: 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 Zufalls- entscheidungen

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 ostdeut- schen Sehnsucht

Dr. Simon Strauß

Mo., 18.05.26, 19.30-21.00 Uhr.

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



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

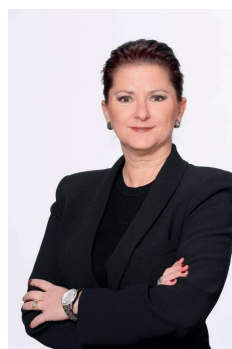
Jessica Schwarzer, Finanzjournalistin und Buchautorin

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 Anlageklasse 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 Möglichen, 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 Erlebene 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 resilienter 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 Lager-

hallen 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 Schlüssel-

wortmethode, 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.

vhs
Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

**SPRACH
BARRIERE
ÜBER
WIND
ERIN**

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

**Mache dir
Fremdes vertraut.**

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 Kreszentiaheimstr.)

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

Verführen Sie Ihre(n) Liebste(n) am Tag der Liebe mit selbstgemachter, 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 raffinierten 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 Kreszentiaheimstr.)

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 Kreszentiaheimstr.)

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 Kreszentiaheimstr.)

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

Die libanesisische 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 Kreszentiaheimstr.)

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 Kreszentiaheimstr.)

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

In diesem veganen Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie aus handelsüblichen 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 Kreszentiaheimstr.)

Gebühr: 20 €, Materialkosten anteilig

Die italienische Küche ist berühmt für ihre traditionelle handgemachte Pasta. Sie lernen, wie Sie Tagliatelle, Ravioli und eine Spezialität der Abruzzan, „Spaghetti alla Chitarra“, mit verschiedenen 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 Nudelbrett (wenn vorhanden), Schürze, Nudelholz, Geschirrtücher, Materialbehälter, 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 Kreszentiaheimstr.)

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, Sonnengarten 12, 84335 Mitterskirchen

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

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



Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
qualifiziere dich weiter!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhs-altoetting.de



BERUF und Karriere

SOFT SKILLS - ONLINEKURSE

S2000

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

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, 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“ geschmissen. 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 Kommunikationstrainer, 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 abmahnen.

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 Durchsetzungsvermögen (Online-Seminar)

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, 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 Leitungsfähigkeiten 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
- Ergebnissicherung 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 aufbauen 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

Weitere Anbieter und Angebote: wis.ihk.de

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

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, 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 ungewollter Bescheidenheit! (Online-Seminar)**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Führungs- und Kommunikationstrainer, 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 benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen - 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 Selbstmarketing
- 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 Kommunikationstrainer, 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 Kommunikationstrainer, 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 erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammen-passen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, 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 Kulturkreis 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 Vokabellertricks.

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 Vokabellertricks.

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).

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

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


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.



WO DEINE ARBEIT ZÄHLT

#wodu zählt

karriere.odu.de

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.

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

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 Volkshochschule 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 Volkshochschule 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

Die besten Öffnungszeiten für Sie!



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

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

kfz-pz.de
GTÜ

A94 Ausfahrt Eisenfelden zw. Motorradsportholzleitner 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 Volkshochschule 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 Volkshochschule 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 Volkshochschule 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,

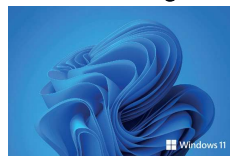
wie Sie Ihre Fotos auswählen, bearbeiten, anordnen und mit Texten und Effekten versehen können. Sie erhalten Tipps und Tricks für ein professionelles Layout und eine ansprechende Gestaltung. Nach dem Kurs haben Sie Ihr eigenes CEWE-Fotobuch erstellt, das Sie direkt online bestellen oder in einer CEWE-Partnerfiliale 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 Assistent 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 Hilfequellen 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, sodass 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



Dein Weg zur Mittleren Reife

ÜBERTRITTMÖGLICHKEITEN

nach der 4. Klasse Grundschule	nach der 5. Klasse	nach der 6. Klasse	nach der 9. Klasse
10. Klasse	10. Klasse	10. Klasse	11. Klasse
9. Klasse	9. Klasse	9. Klasse	10. Klasse
8. Klasse	8. Klasse	8. Klasse	
7. Klasse	7. Klasse	7. Klasse	
6. Klasse	6. Klasse		
		Mittel-/Realschule od. Gymnasium	

WIRTSCHAFTSSCHULE



GESTER

Private Wirttschaftsschule 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: Geschäftsbriefe, 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, dezimal), 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 AVMGeräte! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie 50 hilfreiche Tipps und Tricks rund um die FRITZ!Box, FRITZ!Repeater und weitere AVM-Produkte kennen. Optimie-

ren Sie Ihre WLANAbdeckung, erhöhen Sie die Sicherheit Ihres Heimnetzwerks und nutzen Sie innovative Smart-Home-Funktionen. Egal ob Anfänger oder fortgeschrittener 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-Speicherdienst 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 verhilft 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 erziehen 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)

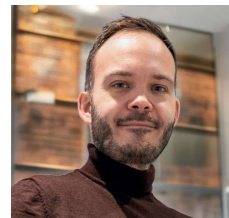
Arno S. Schimmelpfennig, Experte in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung

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

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

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 Stau-melder, Blitzer-App, Navigation, Buchen von Hotels und Tickets, Planungs-Apps für Wander- und Radtouren, Bestellen und Bezahlen 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 Wissensstand 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 Volkshochschule 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
	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
Aufbaustufe	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 sahlan - Herzlich willkommen!

Buch: Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.

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 (SGB II), Arbeitslosengeld (SGB 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 Spätaussiedler (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.

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.

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 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.

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 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 (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.

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

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

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.

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.

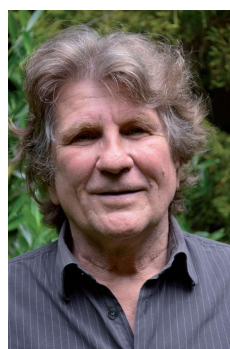
Weather you are polishing your English or sharing your language expertise, this evening promises plenty of fun in a relaxed atmosphere.

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!

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 Auffrischkurs 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 Auffrischkurs 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 (Ausssprache, 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.

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 (Ausssprache, 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 Auffrischkurs

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

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)..

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).

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).



vhs

cloud

**Bildungsmanagement
im digitalen Zeitalter**

vielseitig und modular

www.vhs.cloud



Die passenden Bücher für Ihren VHS-Kurs finden Sie bei uns. Ihr Spezialist für Sprachen!

fraundorfer BÜCHER
SCHREIBWAREN

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@fraundorfer.de

WEB

www.fraundorfer.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.

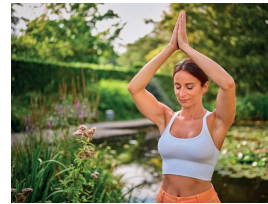
S4004B: 10 Abende, ab Mo. 26.01.26, 19.30-21.00 Uhr.

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 erkennen, 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

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 Tiefenentspan-

nung 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 -bänke (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 Völlegefühl 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, Altoetting

Gebühr: 14 €

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Matte

In Kooperation mit der Tanzakademie Becker

YOGA-WOCHENENDE

S4027

Yoga-Wochenende im Ayurveda-Seminarhaus in Abtschlag

Beate Friedlmeier, ausgebildet an der Yogaschule Yesudian-Haich, Schweiz

Fr., 02.10.26, 16.00-20.00 Uhr

Sa., 03.10.26, 07.30-20.00 Uhr

So., 04.10.26, 07.30-14.00 Uhr

Kursort: Ayurveda-Seminarhaus, Grünbacher Str. 29, 94261 Kirchdorf im Wald

Gebühr: 330 €, inkl. Verpflegung im EZ, Seminargebühr ist am ersten Kurstag in bar zu bezahlen.

An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, fern des Alltags ein besonderes Yogawochenende mit Hatha-Yoga Übungen, Meditation und vegetarischer Küche zu verbringen.

Das Ayurveda-Seminarhaus mit angrenzendem See liegt im Bayerischen Wald in der Nähe von Deggendorf. Vom Yogaraum des Zentrums aus hat man einen wunderschönen Blick in die Landschaft.

Der Programmablauf ist unter www.vhs-altoetting.de einzusehen. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4027 eingeben.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Matte, Socken

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-

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 - erlernen Sie Übungen für das Gesicht und den Hals, um die Muskeln dort zu straffen. Zuerst starten wir mit Lockerungsübungen 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 Lachpotential 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.





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

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, Altoetting

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, Altoetting

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

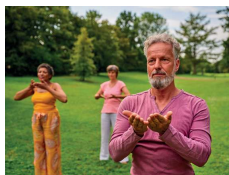
14 Vormittage, ab Mi. 18.03.26, 10.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Altoetting

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 Chineser 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 - Immunschwäche - Stress

„Neu“
Einzelkabinen

Terminvereinbarung unter 08623/7021

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, Altötting**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 Klostergut 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: Klostergut 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 Ausgeglichenheit im neuen Jahreszyklus. Ich lade alle ein, die gerne in dieser Zeit innehalten möchten, um die Reserven neu aufzu-

tanken, 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 Klostergut 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: Klostergut 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 (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 (Fortgeschrittene)

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

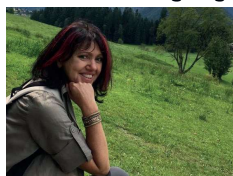
Ewa Jaszik, Heilpraktikerin

So., 08.03.26, 15.00-18.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

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

Sa., 21.02.26, 9.00-12.00 Uhr.

Kursort: vhs-Gesundheitsraum Kardinal-Wartenberg-Str. 8, Alttötting

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 "Mukhab-hyanga" 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 unser 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 Reinschnuppert: <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, ein forderndes 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=lqXzwsfeRY8&t=51s>

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/geh-glueckwaerts-natuerlich-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

"Muskeln 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 Bewegungs-

muster 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

Wir gehören dazu: **Altötting-Mühldorf-Rottal-Inn**
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.

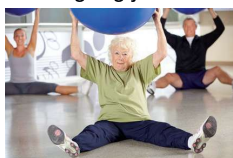
jeweils montags von 17.30 bis 18.30 Uhr (außer in den Schulferien).

Kursort: Bitte bei Anmeldung erfragen

Gebühr: 57 €

Zielgruppe: Frauen

Anmeldebedingungen: Auskunft und Anmeldung bei der Volkshochschule 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: Kirchh. 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, Fitnesstrainerin, 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: Kirchh. 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 körpereigenen 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 beckenbodenfreundlich 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 Extremschwimmer

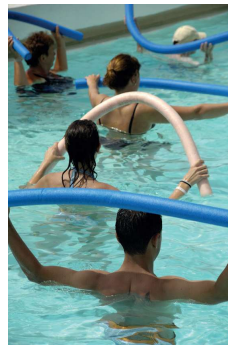
S4208A: 10 Abende, ab Di. 13.01.26, 18.00-18.45 Uhr.

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 Körpertraining, 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 muskuläre Verspannungen zu lösen.

Durch den Einsatz flotter Musik (auch Entspannungsmusik) und verschiedener Therapie-/Kleingeräte (Stäbe, Schwimmbretter, Gewichte, Paddel etc.) wird der Kurs vielseitig, interessant und abwechslungsreich gestaltet.

Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbekleidung

S4209

Aqua-Fitness Gesunde Bewegung im Wasser

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

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)

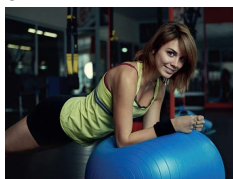
Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

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 Muskelschwäche 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, Alttötting

Gebühr: 46 €



Tänzer und Sportler wissen, dass Dehnübungen die Zusammenarbeit verschiedener Muskelgruppen verbessern sowie Anspannung und Nervosität abbauen können.

Intensives Stretching ist sowohl für Freizeitsportler als auch für Profis fester Bestandteil 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 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-Grundschriffe 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. Anschließend 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.

S4224

Training mit dem Flexibar®

Das therapeutische Ganzkörper-Workout - geeignet 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 €

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 Übergewicht, Beckenbodenschwäche oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates können in der gleichen Gruppe trainieren wie ambitionierte Freizeitsportler. Grundsätzlich sollten aber Positionen wie Ausfallschritte, Kniestand, Vierfüßlerstand, liegende Positionen etc. eingenommen werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Matte, Knieunterlage, Handtuch, Getränk



für Kinder & Erwachsene



“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 · [f](https://www.facebook.com/ergotherapieleonhardt) [ergotherapieleonhardt](https://www.facebook.com/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 Vorkenntnisse. 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 tiefle-

gende 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 tiefle-
gende Rumpfmuskulatur und fördert zudem die Flexibilität, Ko-
ordination 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 Pi-
lates kombiniert Atemtechnik, Kraftübun-
gen, Koordination und Stretching. Im Zen-
trum 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 Kör-
per wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewe-
gungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration aus-
geführt. 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



Anmeldungen für kommende Erstklässler ab sofort

Waldorfpädagogik als Grundlage des Unterrichts

Quereinstieg in allen Klassen möglich

MIT FREUDE DURCH DIE SCHULZEIT!



Melden Sie Ihr Kind **JETZT** an und werden Sie Teil unserer außergewöhnlichen Schulgemeinschaft!

Freie Schule Unterneukirchen

Wir freuen uns, Sie in einem persönlichen Gespräch kennenzulernen und Ihnen unsere Schule vorzustellen.

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 | 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 Gymnastikschuhe, 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 Gymnastikschuhe, Handtuch, Getränk

TANZKURSE

S4270

Salsa - Bachata - Merengue (Anfänger / leicht Fortgeschrittene)

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

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)

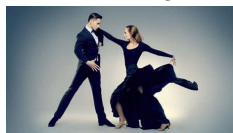
Thomas Mader, Turniertänzer

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 Grundschrift 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, Alttötting**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, dehnbare 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, Alttötting**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, dehnbare 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, Alttötting**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, dehnbare 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 (DSLVL), 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. Leihhausrüstung, 45 € pro Person ohne Ausrüstung, 35 € Kinder bis einschl. 15 Jahre

Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4310 eingeben.

Dauer der Wanderung: ca. 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr

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 (DSLVL), 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. Leihhausrüstung und Rodel; 49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden (inkl. Rodel), 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre

Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4312 eingeben.

Dauer ca. 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr 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 (DSLVL), 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. Leihhausrüstung, Fackel oder Stirnlampe;

49 € pro Person, wenn eigene Ausrüstung vorhanden; 39 € Kinder bis einschl. 15 Jahre. Alteinkehr ist nicht im Preis enthalten.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse nötig; normale physische Verfassung, die Tour ist für jedermann zu schaffen.

Nähere Infos unter www.vhs-altoetting.de. Bei Kurssuche (oben rechts) bitte S4316 eingeben.

Dauer ca. 4 - 5 Stunden inkl. Hütteneinkehr.

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 (DSLVL), 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 (DSLVL), 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 (DSLVL), 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, weilt 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 Berchtesgader 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 Alternsmedizin 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.

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 Alltagsstress nicht mehr aus. Der Referent berichtet, welche Möglichkeiten die moderne Medizin gegen die lästigen Ohrgeräusche beithält 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 vierthäufigste Ursache von Arbeitsausfällen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Depression bereits als mögliche Jahrhundertkrankung. Doch wo liegen die Grenzen zwischen natürlicher Verarbeitung von Le-



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?

S4532

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini, Leitender Oberarzt und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinikum 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 Kurosch, 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 Kar-dio-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, Burghauser 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 Bewegungs-

steigerung und Stressreduktion bzw. Entspannung im Vordergrund. Stress- und Frustessen 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 Klosterbaukunst

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 Kunstfreunde 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 doktrinen 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 Architektur-epochen und widersetzte 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 verwerfen 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?



BURGHAUSEN
KULTUR
INTERNATIONAL
JAZZ

3. Meisterkonzert © Laura Lootens

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

2ONQ – ENCOUNTERPOINT

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

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?

LOOK INTO THE FUTURE FESTIVAL 7
22.-24. MAI 2026

MIT DEN KÜNSTLERN
NIK BÄRTSCH
MOHAMMAD REZA MORTAZAVI
ANDREAS KOLINSKI
MONOKOMPATIBEL
DARIO WILMINGTON
ROLF BASTEN
WILDE & VOGEL
PC NACKT
u. a.

KARTENVERKAUF
Bürgerhaus Burghausen, Tel. (0 86 77) 97 400,
Burghäuser 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

 **BURGHAUSEN**
KULTUR
INTERNATIONAL
JAZZ

ankersaal

 **KULTUR im KLOSTER**

BURGHAUSEN

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 Fortgeschrittener 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/m² 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/m² 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/m² 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/m² 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/m² 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/m² 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/m² 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/m² 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

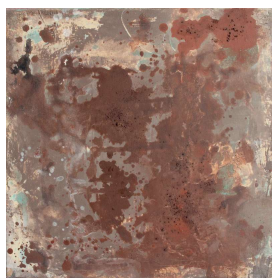
KUNST-AUSDRUCK MIT ROTER ERDE Malkurs - Mischtechniken

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

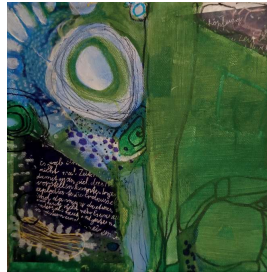
KUNST-AUSDRUCK MIT ACRYL Malkurs - Skizzenbuch

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.

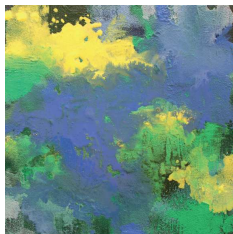
Bitte mitbringen: Malkittel, Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Spachteln, Föhn, Collagenkleber, Wasserglas, alte Lappen sowie kleine Schälchen zum Mischen der Farben. Außerdem drei gleich große Malgründe nach eigener Wahl. Alles Weitere wird gestellt.

Bitte beachten Sie unsere
Allgemeinen Geschäftsbe-
dingungen 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 spannenden 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 spannenden 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

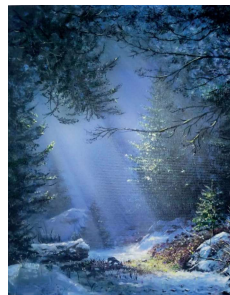
Gebühr: 18 €, zzgl. ca. 8 € Materialkosten (sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu bezahlen)



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 Instruktor® 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 Instruktor® 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

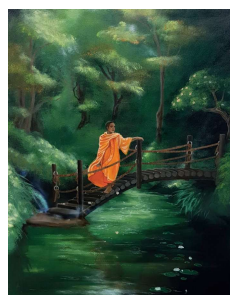
Ross verwendet. Begonnen wird mit einer speziellen Grundfarbe, um eine glatte und feuchte Oberfläche zu erzielen. Mit großen Pinseln und Malermessern kann man die Farbe auf die Leinwand auftragen und innerhalb weniger Minuten Wolken, Berge, Bäume und Wasser malen.

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, Benutzung 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 Instruktor® 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/m2 matt, Größe beliebig, z. B. 36 cm x 48 cm, Aquarellfarben, Acrylhaarpinsel Beispiel Größe 8 und 14 Fa. da Vinci

COSMOTOP SPIN Serie 5580, Farbholtzstifte, 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/m2 matt, Größe beliebig, z. B. 36 cm x 48 cm, Aquarellfarben, Acrylhaarpinsel Beispiel Größe 8 und 14 Fa. da Vinci COSMOTOP SPIN Serie 5580, Farbholtzstifte, 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, Kunstschmied

Sa., 14.02.26, 8.30-17.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 04.02.2026

Kursort: Kunstschmiede 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 Kunstschmiede 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 Weidenflechtens 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, Walddrebe 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**öBenangaben:****Ovaler Korb**

Der ovale Korb kann wahlweise mit Grifföchern oder Henkel gefertigt werden.

Maße (ohne Henkel): Länge ca. 50 cm, Breite ca. 30 cm, Höhe ca. 25 cm. Verwendbar als Wäschekorb (mit Grifföchern) 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 Leder-rabe (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

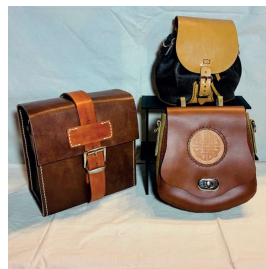
möglich. Mindestalter 12 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Wir arbeiten mit scharfen Werkzeugen! Eltern haften für ihre Kinder!

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 Leder-rabe (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 Erziehungsberechtigten. 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 / Goldschmiedezent**

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 Nadelfilztechnik bezaubernde Blumenkinder, die sich wie die langersehten Knospen in unseren Gärten aus ihren schützenden Zwiebeln recken.

Sie sind eine wunderschöne Frühlingsdeko, fügen sich wunderbar in Pflanzschalen 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 Handwerkskunst, die kreative Beschäftigung mit weicher, bunter Wolle ist auch ein großes Vergnügen und Balsam für die Seele.

In diesem Kurs filzen wir als Einstimmung auf den Frühling lustige, farbenfrohe Körbchen in Hasenform - perfekt als Deko, Geschenk oder Osternest.

Die Körbchen werden mit Hilfe der Hohlkörpertechnik nass gefilzt. Sie erfahren, wie man die passende Schablone erstellt und die Gesichter mit der Nadel aufgefilit 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 Wollfasern durchscheinende Hüllen für Windlichter zu filzen, die mit ihrem warmen Licht überall eine gemütliche Atmosphäre zaubern.

Die Windlichter werden mit Hilfe der Hohlkörpertechnik hergestellt, es wird überwiegend nass gefilzt. Sie erfahren, wie man die passende Schablone für ein Glas berechnet, eine mehrfarbige Windlichthülle filzt und die Erdbeerdekoration 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 Schraner, 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 spannende 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 Nähen 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 Nähen 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 Nähen 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 Nähen 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 Nähen 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

Dirndl Nähkurs 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 Nähen III" besucht haben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere und Material nach Absprache. Material ist in der Kursgebühr nicht

enthalten,

S5205

Nähkurs für Dirndlschürze

Martina Tröster, Mline

Mi., 20.05.26, 19.00-21.30 Uhr.

Kursort: bei Martina Tröster, Altmanstr.4, 84525 Neuötting

Gebühr: 29 €, zzgl. Materialkosten

In diesem Kurs nähen Sie eine passende Dirndlschürze 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 Handarbeitstechnik, 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 Erlernete 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 verschiedenste 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 Leingarn 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 halten 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 Trommelns 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 Vorzüge sind die kompakte Größe und der geringe Anschaffungspreis. Draufsetzen, loslegen und Spaß haben, ohne es erst langwierig aufbauen 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 Steirische 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
Kinder	26,40 €	13,75€	9,40€	7,20€	6,10€
Erw.	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
Kinder	17,60 €	9,40€	6,30€	4,90€	4,10€
Erw.	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. Düffel / 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

Teilnahme
an einzelnen
Fahrten noch
möglich!



ZIELGRUPPEN

Junge vhs / Senioren

ENTSPANNUNG

S7400

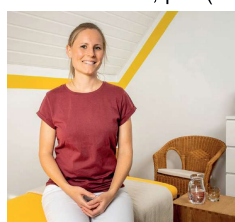
Fußreflexzonenmassage für Kinder ab 5 Jahren (mit Eltern oder Großeltern)

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 Griffe 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)

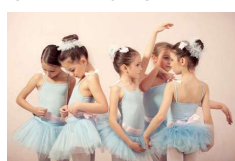
Elena Becker, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

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), Ballettschlappchen (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), Ballettschlappchen (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, Alttötting

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), Ballettschlappchen 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, Alttötting

Gebühr: 49 €

Kursinhalt siehe unter S7402.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (schwarze Leggings und ein schwarzes T-Shirt), Ballettschlappchen 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, Alttötting

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, dehnbare Sport- oder Tanzbekleidung, Ballettschlappchen (falls vorhanden) und Baumwollsocken (es wird nicht in Turnschuhen getanzt), kleines Handtuch, Getränk.

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, dehnbare 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

SCHWIMMKURSE

S7407

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

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 Schwimmbzeichen "Seepferdchen" ablegen.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug

S7408

Kinderschwimmkurs - Anfänger, ab 5 Jahre, anvisiertes Ziel: "Seepferdchen"

Christof Wandratsch, Lehrer, Weltmeister und Extremschwimmer

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 Schwimmbzeichen "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 Schwimmbzeichen "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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

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 Zaubwald (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 Nieder-
taufkirchen

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 Zaubwald. 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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 49 €, nicht rabattierbar

Zunächst werden wir gemeinsam unsere Voltigier-Pferde striegeln 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 Holzpferd 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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

Gebühr: 98 €, nicht rabattierbar

Du möchtest den Ponys und Pferden ganz nah sein? Hier hast Du die Möglichkeit dazu! Nach dem Kennenlernen und Striegeln sind am Vor- und Nachmittag zwei Reiteinheiten geplant. Dabei ist es egal, ob Du Einsteiger oder Fortgeschrittener 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 Nieder-
taufkirchen

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 Erfolgserlebnisse 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

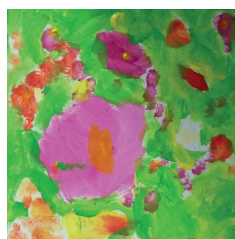
Acrylmalkurs (ab 9 Jahre) Faszinierende Welt der Mixed Media Art

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 An-

mischen 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.) Lieblingsstofftiere 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 An-

mischen 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, Bunt-

stifte, 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, deckende 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 Malgründe 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



Senioren

DIENSTAGSWANDERUNG

Christa Madl

Seit September 1975 durchstreift die Wandergruppe der Volkshochschule jeden Dienstag die engere und weitere Heimat. Monatliche Pläne für die wöchentlichen Seniorenwanderungen liegen auf bei Schreibwaren Fraundorfer, Altötting.

Das Programm kann auch im Internet unter 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.

GYMNASTIK 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.

Markt

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 Markt

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)

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 Kursteilnahme

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)

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



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

KAFFEESEMINARE

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 Rohkaffeelager 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. Grünewaldstr., 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. Grünewaldstr., 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. Grünewaldstr., 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. Grünwaldstr., 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, Wegebearbeitungen, 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. Grünwaldstr., 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. Grünwaldstr., 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. Grünwaldstr., 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

Stadt
TÖGING
a. Inn

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
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

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 wage ich meine Antworten sehr wohl ab und verweise ggf. auch an Therapeuten und Ärzte, würde es meine Kompetenz überschreiten. Viel wichtiger 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. Grünwaldstr., 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 Energielevel ab. Der Wechsel von ruhigen und ausgleichenden Fantasiereisen und Entspannungsübungen zu energiegeladenen 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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

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 Nieder-
taufkirchen

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

Alle
Anmeldungen
sind verbindlich!

Sie erhalten keine
Anmeldebestätigung.

S9733**Ponyreitkurs:****Ostereiersuchritt - Mit Hase Langohr durch den Zaubewald (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 Nieder-
taufkirchen**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 Zaubewald. 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 Nieder-
taufkirchen**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 Nieder-
taufkirchen**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 Kuroschi	privat
75	Carola Kleinschmidt	privat



Mandatsreferenznummer

Zurück

Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn
Neuöttinger Str. 32
84503 Altötting

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

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

Unterschrift Kontoinhaber

Kontoinhaber

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Plz, Ort

E-Mail

Telefon

Handy



Volkshochschule
Alt-/Neuötting - Töging a. Inn

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.

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Vorname *	_____	Nachname *	_____
Straße *	_____	PLZ/Ort *	_____
Telefon tagsüber *	_____	Mobil	_____
E-Mail	_____		
Geburtsjahr *	_____	Geschlecht	<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.

Konto-Nr.	_____	BLZ	_____
IBAN	_____	BIC	_____
Bezeichnung des Kreditinstituts	_____		

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 & Wählt |
| 18.04. | Teresa Reichl |
| 11.06. | Martin Frank |
| 27.11. | Brettlspitzen |



**Ich lach
mich
scheckig!**

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

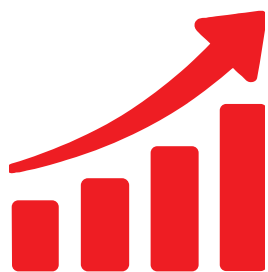
Tickets unter
forumaltoetting.de oder im Rathaus Altötting



Verstehen, entscheiden, investieren.

ETF Beratung inklusive

Unser **Depot Comfort**
für alle, die professionelle
Beratung auf Augenhöhe
wünschen.



Sparkasse
Altötting-Mühldorf