

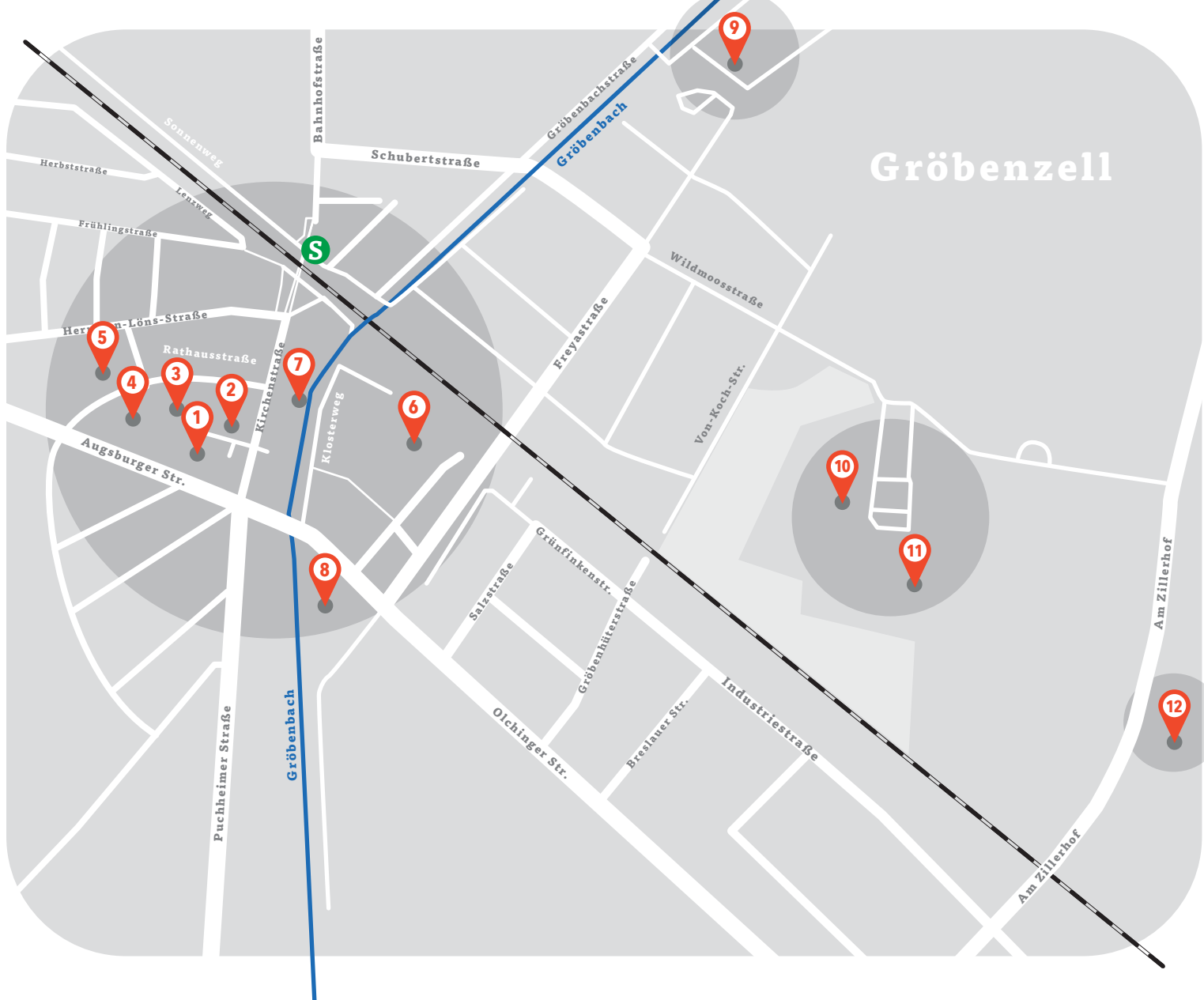


Volkshochschule
Gröbenzell

Miteinander

Programm
Frühling & Sommer 2026





Kursorte

- 1 Bürgerhaus
Rathausstraße 1**
*(Zugang auch über die
Augsburger Straße)*
- 2 Katholische Kirche**
- 3 Alte Schule**
- 4 Sozialdienst**
- 5 Evangelische Kirche**
- 6 Ährenfeldschule**
- 7 Kirchenstraße 11**
- 8 Wohnpark und
Café am Gröbenbach**
- 9 Gröbenbachschule**
- 10 Gymnasium**
- 11 Freizeitheim**
- 12 Tennispark Zillerhof**

Kontakt & Anmeldung

Kontakt

vhs Gröbenzell e.V.
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell
Telefon 08142/44 80-30

info@vhs-groebenzell.de
www.vhs-groebenzell.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag
von 08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag
von 15.00 bis 18.00 Uhr

Ferien

Osterferien 28.03. – 12.04.26
Pfingstferien 23.05. – 07.06.26
Sommerferien ab 01.08.26

Anmeldung

Per Internet, E-Mail, Telefon oder
kommen Sie einfach persönlich
zu den Öffnungszeiten bei uns vorbei.

Zahlung

Per Bankeinzug oder Barzahlung

Serviceleistung

- Persönliche Beratung
- Beratungstelefon
- Einstufungstest
- Kursbestätigungen
- Zertifikate

Im Bürgerhaus sind der Schulungsraum 1 und 2
über Treppen erreichbar.





schwerpunkt
Miteinander

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Gröbenzell,

in Zeiten von Verunsicherung und Polarisierung wollen wir als Volkshochschule das Miteinander in den Mittelpunkt stellen: ins Gespräch kommen, das Trennende überwinden und Gemeinsamkeiten erkennen. So erfahren wir Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit.

In vielen Vorträgen und Veranstaltungen werden wir in diesem Semester das Miteinander aus verschiedenen Perspektiven beleuchten.

Wir fragen, ob es ein Recht auf Gemeinwohl gibt, wollen Vielfalt leben, lernen beim „Oral Storytelling“ die verbindende Kraft des Erzählens kennen und beschäftigen uns mit Grüner Architektur. Zum gelingenden Austausch wollen wir auch in Gröbenzell in einem wertschätzenden Umfeld beitragen. Bei unserer Podiumsdiskussion zur Kommunalwahl wird das Miteinander verhandelt und es werden unterschiedliche Ideen für die Zukunft vorgestellt.

Sehr freuen wir uns auf die Ausstellung „Was heißt schon alt?“. Sie zeigt, dass gängige Altersbilder oft nicht der Vielfalt und den Stärken älterer Menschen entsprechen. Altersvorstellungen prägen sowohl das Zusammenleben der Generationen als auch die Sicht auf das eigene Älterwerden. Jung und Alt sind eingeladen, darüber nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Das Miteinander unserer vhs hat eine Person besonders geprägt. Dafür bedanke ich mich bei Korinna Knopf, die über 20 Jahre die vhs in Gröbenzell mit ihrer herzlichen und gewinnenden Art repräsentiert hat. Für die Zukunft wünschen wir Inspiration für Neues, Freude am Bewährten und viel Leichtigkeit im Alltag. Ihre tragende Rolle in der Verwaltung wird Sandra van Mook übernehmen, die ich bei uns im Team begrüßen möchte. Auch freuen wir uns auf die Rückkehr von Katrin Krause-Reiter.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Programmhefts und wünsche uns allen gute Begegnungen und Gespräche.

Herzliche Grüße

Gregor von Uckermann

LUDWIG ERHARD PREIS **2025**
Anerkennung für Excellence
Level 2

Aktuelles finden Sie auf unserer Website, auf Instagram, Facebook und LinkedIn. Dort finden Sie zusätzlich eingerichtete Kurse, Tipps und Empfehlungen.



Folgt uns!



1. Reihe v.l.n.r. Julia Engelmann, Galina Baude, Beata Lachner
2. Reihe v.l.n.r. Simone Zur, Christine Kämmerling, Angelina Todd, Sandra van Mook

Mitglied werden - Bildung in Gröbenzell gemeinsam stärken

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Gröbenzell und unterstützen Sie aktiv den gesetzlich verankerten Bildungsauftrag unserer Gemeinde. Als größter Bildungsanbieter vor Ort leistet die vhs einen zentralen Beitrag zur kulturellen, beruflichen, gesundheitlichen und gesellschaftlichen Bildung - für alle Generationen.

Ihre Vorteile als Mitglied:

- Freier Eintritt zu vielen Veranstaltungen des vhs-Dienstagsforums
- Ermäßigungen auf Sprach- und EDV-Kurse
- Regelmäßige Informationen zu neuen Programmen und Veranstaltungen
- Mitgestaltungsmöglichkeiten: Bringen Sie Ihre Ideen ein und fördern Sie die Erwachsenenbildung in Gröbenzell aktiv

Der Jahresbeitrag beträgt 25 € (steuerlich absetzbar).

**Eine Mitgliedschaft, die sich lohnt -
für Sie und für Gröbenzell.
Machen Sie mit - wir freuen uns auf Sie!**

**Nächste Mitgliederversammlung
am Montag, den 18.05.26 um 19.00 Uhr**

Ich erkläre meinen Beitritt zur vhs Gröbenzell e.V.
zum Jahresbeitrag von 25 €

Name

Vorname

Geburtsdatum und -ort

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

*Ich ermächtige die vhs Gröbenzell e.V.
(Gläubiger-ID: DE92 VHS0 0000 2189 88)
bis auf Widerruf den Mitgliedsbeitrag von 25 EUR
von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von
der vhs Gröbenzell e.V. auf mein Konto gezogenen
Lastschriften einzulösen.*

Name und Vorname (Kontoinhaber*in)

Kreditinstitut

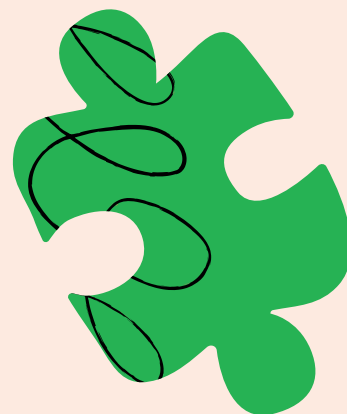
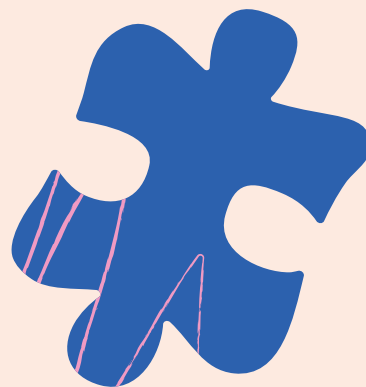
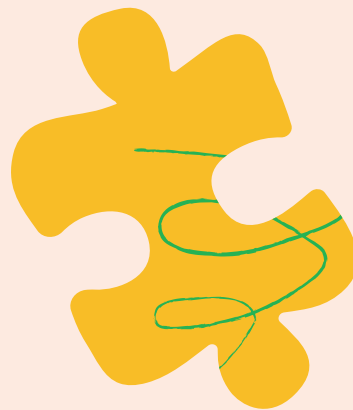
Name der Bank

IBAN

BIC

Hinweis zum Datenschutz

*Wir erheben, speichern und verwenden Ihre
personenbezogenen Daten im Rahmen der
Datenschutzgrundverordnung. Ihre Daten speichern
wir nur solange sie für die zweckbezogene
Verwendung erforderlich sind (siehe Datenschutz-
erklärung auf Seite 82).*



Mitgliedsantrag



Inhalt

Kursorte, Kontakt & Anmeldung	2
Editorial	3
Mitglied werden	4
Führungen & Spaziergänge	6
Dienstagsforum	8
Anmeldeformular	9

Gesellschaft 10

Zeitgeschehen	11
Geschichte & Philosophie	12
Studium Generale	13
Recht und Finanzen	14
Verbraucherbildung	15
vhs.wissen.live	16
Länder und Kulturen	17
Tagesfahrten & Spaziergänge	18
Führungen in München	18
Blick hinter die Kulissen	20
Natur und Nachhaltigkeit	21
Psychologie und persönliche Entwicklung	22

Kultur & Kreativität 24

Kulturvorträge	25
Ausstellungen, Museumsbesuche & Führungen	26
Tagesfahrten	27
Konzerte, Oper & Theater	28
Literatur & Kreatives Schreiben	28
Malen & Zeichnen	29
Töpfern	31
Kreatives Gestalten	32
Nachhaltigkeit	32
Fotografie & Bildbearbeitung	33
Musizieren	33
Tanz	34
Spiele & Lifestyle	35
Kochkurse	36
Backkurse	37

Gesund & Aktiv 38

Vorträge & Workshops	39
Erste Hilfe	40
Achtsamkeit & Entspannung	41
Feldenkrais	42
Meditation & Klang	42
Yoga	43
BODYART® STRENGTH	48
Qi Gong & Taiji-Formen	48
Pilates	49
Wirbelsäulengymnastik	49
Fitness (Indoor & Outdoor)	51
Lockerungs- und Ausgleichsgymnastik	52
Gymnastik für die ältere Generation	53
Balance Swing	54
Bodystyling	55
Zumba	55
Dance-Fitness	55
Taekwon-Do	56
Selbstverteidigung für Frauen	56
Golf	56
Outdoor	57
Kajak, Kanu & Feriencamp	57
Volleyball	57
Tennis	57

Sprachen 58

Chinesisch	59
Japanisch	59
Englisch	60
Französisch	61
Griechisch	61
Italienisch	62
Hebräisch	64
Spanisch	64
Deutsch als Fremdsprache	65
Sprachübergreifende Kurse	65
Deutsch und Integration	66

Es ist ein **gutes Zeichen**, wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir den Kurs **absagen** oder **verschieben** müssen.

Beruf & EDV 68

Künstliche Intelligenz (KI)	69
EDV-Kurse für alle Fälle	70
Android Smartphone, iPhone-Treff	71
Kaufmännische Weiterbildung - online	71

Junge vhs 72

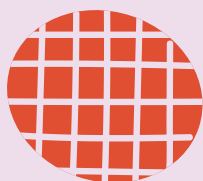
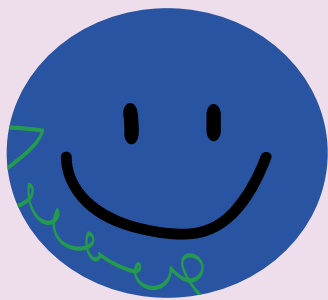
Für die ganz Kleinen	73
Schule und Lernen	73
Frühes Forschen	74
Töpfern	74
Nähen	75
Kreatives. Basteln & Malen	75
Kochen & Backen	76
Tanz & Theater	76
Yoga	77
Erste Hilfe	77
Gesundheit/Psychologie	77
Taekwon-Do	77
Zirkus	78
Kajak, Kanu & Outdoor-Camp	78
Sprachen lernen	78

Allgemeine Geschäftsbedingungen	79
Datenschutz	82
Impressum	83

Aktuelles finden Sie auf unserer Website, auf Instagram, Facebook und LinkedIn. Dort finden Sie zusätzlich eingerichtete Kurse, Tipps und Empfehlungen.



Folgt uns!



Führungen & Spaziergänge in und um München

FEBRUAR

28.02.2026

K040

Louise Giovanelli in der Villa Stuck

Regina Sasse

» Seite 26

MÄRZ

12.03.2026

A600

**Steuern, Recht & höchste Instanz -
Bundesfinanzhof**

» Seite 20

17.03.2026

A505

**Kirchen, Kunst und Kneipen -
Am Sendlinger Tor**

Georg Reichlmayr

» Seite 18

19.03.2026

A625

**Blick hinter die Schlagzeilen -
unterwegs im Pressehaus des
Münchner Merkur**

Corinna Kattenbeck

» Seite 21

20.03.2026

K045

Führung durch das Kunstlabor 2

» Seite 26

24.03.2026

A510

**Die Münchner Brezn - Spezialität,
Kunstwerk und Genuss**

Carmen Finkenzeller

» Seite 18

27.03.2026

K050

**Sweeter than Honey/Written Art
Collection - Pinakothek der Moderne**

Regina Sasse

» Seite 26

APRIL

15.04.2026

K055

**Theaterarchitektur
im Wandel der Zeit**

Marlies Lüpke

» Seite 26

16.04.2026

K060

**Ausstellungsführung
„Kitchen Culture“ und
„100 Jahre - 100 Objekte“**

Dr. Kaija Voss

» Seite 26

17.04.2026

A560

Verbrechen und (falsche) Versprechen

Sibylle Reinicke

» Seite 20

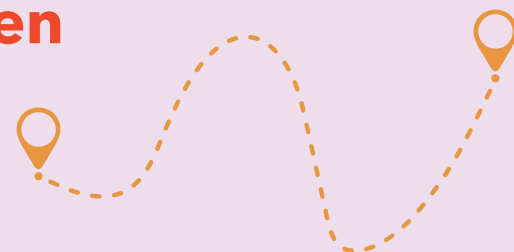
23.04.2026

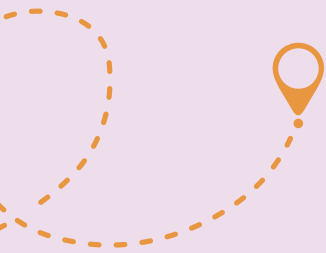
A620

**Labor trifft Geschichte:
Moderne Technik für alte Schätze -
Führung im Zentrallabor
des Bayerischen Landesamt
für Denkmalpflege**

Dr. Sven Bittner

» Seite 21





24.04.2026

K065

**Neue Architektur zwischen
alten Mauern -
Ein Spaziergang durch die Altstadt**
Bettina Rühm
» Seite 26

A605

**Zu Gast bei der Bundespolizei -
Einblicke in Aufgaben und Alltag**
» Seite 20

27.04.2026

K070

**Von Parish Kostümbibliothek
in Nymphenburg**
» Seite 26

A520

**Walpurgisnacht - Keltische Feste,
Freinacht und Frühlingsgefühle**
Sibylle Reinicke
» Seite 19

28.04.2026

A530

**Die exotischen Wintergärten
Ludwigs II. und Maximilians I.**
Marlies Lüpke
» Seite 19



MAI

08.05.2026

A515

Stadt an der Isar und Isarinseln
Prof. Dr. Dieter Klein
» Seite 19

09.05.2026

A650

**Von der Geburt der Sterne
bis zur Entstehung der Galaxien**
Oliver Winkler
» Seite 21

16.05.2026

A535

Der Münchner Hofgarten
Bettina Rühm
» Seite 19

17.05.2026

A485

Esel-Wanderung für Erwachsene
Uli Jonas
» Seite 18

18.05.2026

A635

**Das Wasserwerk-Puchheim -
Trinkwasserversorgung vor Ort**
Marianne Kaunzinger
» Seite 21

JUNI

09.06.2026

K075

**Das klingende Museum -
Musik am Münchner Hof**
Marlies Lüpke
» Seite 27

16.06.2026

A540

**Brunnen und Wasserspiele
in München**
Bettina Rühm
» Seite 19

19.06.2026

A550

**Rundgang durch das
südliche Bahnhofsviertel**
Dr. Elisabeth Siedel
» Seite 20

K080

**„Haar - Macht - Lust“
in der Kunsthalle**
Regina Sasse
» Seite 27

26.06.2026

K085

**Friedrich Ludwig von Skell:
Gartenkunst im
Nymphenburger Schlosspark**
Ina Pauli
» Seite 27

27.06.2026

A490

Esel-Wanderung für Erwachsene
Uli Jonas
» Seite 18

30.06.2026

A555

**Von Kleinvenedig und der Lohe -
Idyllischer Spaziergang
durch Untergiesing**
Petra Rhinow
» Seite 20

JULI

01.07.2026

A640

Kläranlage Geiselbullach
Marianne Kaunzinger
» Seite 21

23.07.2026

A500

Glücksmomente in München
Ina Pauli
» Seite 18

27.07.2026

A525

**Die Au und die Auer Dult:
Der traditionsreiche Markt
am Mariahilf**
Georg Reichlmayr
» Seite 19

**» Weiterführende
Informationen zu den
Führungen finden Sie auf
der angegebenen Seite.**

Dienstagsforum 2026

Jeden Dienstag,
19.30 - 21.00 Uhr
im Saal/Clubraum 1
des Bürgerhauses und/
oder **online@**

**Mit Abendkasse,
ohne Anmeldung!**


Wenn nicht anders
vermerkt, beträgt die
Gebühr pro Veranstaltung
8 €, ermäßigt 5 €.

**Für Mitglieder ist der
Eintritt kostenfrei!**


Den Mitgliedsantrag gibt es
hier auf S. 4, auf unserer Home-
page oder in der
vhs-Geschäftsstelle.



!!! Mo, 23.02.2026 !!!

 **A005**
Podiumsdiskussion
zur Kommunalwahl 2026
19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Anmeldung erforderlich
» Seite 11

03.03.2026

 **K005**
„Oral Storytelling“ -
Wie Erzählen verbindet
Wilma Pfeiffer
Bürgerhaus, Saal
» Seite 25

A705
Depression kann jeden treffen -
Was Angehörige und Freunde tun
können
Ulrike Fuchs
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 22

10.03.2026

A300
Australien - ein Kontinent
der großen Gegensätze
Bettina Rühm
Bürgerhaus, Saal
» Seite 17

**» Weiterführende
Informationen zu den
Vorträgen finden Sie auf
der angegebenen Seite.**

G001
Warum der Stoffwechsel
so wichtig für den Körper ist
Ralf Giere
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 39

17.03.2026

A305
Kontraste Afrikas - Lebenswelten
von Äthiopien bis Südafrika
Agnes Mazur
Bürgerhaus, Saal
» Seite 17

G002
Hörsturz - (k)eine Frage des Alters
Ulrike Stefanowski
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 39

24.03.2026

B005
Jenseits von ChatGPT
Christian Bernhard
Bürgerhaus, Saal
» Seite 69

A725
Entrümpeln nach Feng Shui
Gertrud Fassnacht
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 23

14.04.2026


A315
Amsterdam - bunte Hauptstadt
der Niederlande
Regina Sasse
Bürgerhaus, Saal
» Seite 17

A045
Aschaffenburg und seine Schätze.
Kurmainz und Bayern
Beatrice Trost
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 12

21.04.2026

A205
Erbschaftsteuer sparen beim
Vererben und Verschenken
von Immobilien
Markus Rainer
Bürgerhaus, Saal
» Seite 16

28.04.2026

 **K010**
Malerwerkstätten
in der europäischen Kunst
Stefan Müller
Bürgerhaus, Saal
» Seite 25

G013
Mit allen Sinnen leben -
Hochsensibilität verstehen
und achtsam begleiten
Anette Besler
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 40

05.05.2026

A630
Von der Idee zum Klimahandbuch -
bis zum Klimaschutzpreis
der Gemeinde Gröbenzell
Ariane Zuber
Bürgerhaus, Saal
» Seite 21

K015
Kunst im Wandel:
Kreativität im digitalen Zeitalter
Dorothee Siegelin
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 25

K020 online@
Brüssel - Vom Grand Place
zum Atomium
Dr. Kaija Voss
» Seite 25

12.05.2026

A320
An der Küste des Lichts -
Von der Côte d'Azur in die Camargue
Werner Menner
Bürgerhaus, Saal
» Seite 17

G014
Stress verstehen - Umgang mit Stress
Franziska Straub
Bürgerhaus, Clubraum 1
» Seite 40

19.05.2026

A310

**Zwischen Kirschblüten und Neonlicht
- unterwegs in Japan**

Tanja Gouda

Bürgerhaus, Saal

» Seite 17

A710

Innere Anteile wahrnehmen

Silke Steininger

Bürgerhaus, Clubraum 1

» Seite 23



A010 **online@**

Gibt es ein Recht auf Gemeinwohl?

Dr. Markus Schütz

Bürgerhaus, Clubraum 1

» Seite 11

09.06.2026

A050

**Frauen und Macht? Netzwerke hoch-
adeliger Frauen im späten Mittelalter**

Beatrice Trost

Bürgerhaus, Saal

» Seite 12

K025

**Utopia und Fantasia in der Kunst von
Hieronymus Bosch bis Salvador Dalí**

Dr. Angela Maria Opel

Bürgerhaus, Clubraum 1

» Seite 25

16.06.2026

K030

**El Greco, Goya und Gaudí -
Die drei expressiven „G’s“
der spanischen Kunst**

Anne Mischke-Jüngst

Bürgerhaus, Saal

» Seite 25

G019

Schilddrüse - Spiegel der Seele

Monika Lungmeir

Bürgerhaus, Clubraum 1

» Seite 40

23.06.2026

A325

Albanien: Geheimnis des Balkans

Mario Hecktor

Bürgerhaus, Saal

» Seite 17

K035



Grüne Architektur -

Ein Miteinander von Mensch,

Tier und Natur

Dr. Petra Kissling-Koch

Bürgerhaus, Clubraum 1

» Seite 25

Anmeldeformular

für das Frühjahr-/Sommersemester 2026

Hiermit melde ich mich verbindlich zu u.g. Kurs(en) an:

1. Kursnummer

Kurstitel

2. Kursnummer

Kurstitel

3. Kursnummer

Kurstitel

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

Mit Angabe meiner E-Mail-Adresse erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden dürfen und die vhs bei Terminänderung/ Kursabsagen oder für Programminformationen über E-Mail oder Newsletter mit mir Kontakt aufnehmen kann.

☐ Mit dieser Anmeldung erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gröbenzell e.V. an.

Bitte beachten:

Wenn Sie nichts mehr von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Sollten Sie uns noch kein SEPA-Mandat erteilt haben, füllen Sie bitte unten stehendes Lastschriftmandat aus.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Name, Vorname (Kontoinhaber*in)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut

Name der Bank

IBAN

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Gröbenzell e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Gröbenzell e.V. 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. Gläubiger-ID: DE 92 VHSO 0000 2189 88 Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer (bei uns hinterlegt).

Ort, Datum

Unterschrift

Gesellschaft



Julia Engelmann M.A.

tel. 08142/44 80-315
engelmann@
vhs-groebenzell.de

Zeitgeschehen



A005 **Highlight** Podiumsdiskussion

zur Kommunalwahl 2026

Im Vorfeld der anstehenden Kommunalwahl lädt die vhs zur Podiumsdiskussion mit den vier Bürgermeisterkandidat*innen ein. Ziel des Abends ist es, den Wählerinnen und Wählern die Möglichkeit zu geben, die Positionen zu wichtigen kommunalen Themen der Kandidat*innen zu erfahren. Im Nachgang zur Veranstaltung gibt es die Möglichkeit, mit den Podiumsgästen direkt ins Gespräch zu kommen.



Montag, 23.02.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

kostenfrei

Anmeldung erforderlich

! Bitte beachten
• Sie, dass die
Veranstaltung an einem
Montag stattfindet!

literaturtipp

Politik der Freundschaft

Jacques Derrida

A006 **online@**

After Work - Session zur Kommunalwahl 2026

Am 8. März 2026 wählen Bayerns Kommunen. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit an zwei Abenden über die Kommunalwahl 2026 und steht für Fragen zur Verfügung.

2x Mittwoch, 14.01.26 + 25.02.26

18.00 - 19.00 Uhr

kostenfrei



A010 **online@**

Gibt es ein Recht auf Gemeinwohl?

Menschliche Gemeinschaften bedürfen gemeinsamer Ziele, um die Solidarität ihrer Mitglieder zu aktivieren und einen inneren Zusammenhalt herzustellen; dieses gemeinsame Ziel heißt seit jeher „Gemeinwohl“. Deshalb gilt die Förderung des Gemeinwohls als die umfassendste aller Zielvorgaben der Politik, als der gemeinsame Nenner aller politischen Anstrengungen. Das Grundgesetz hat zwar keinen vollständigen, abgeschlossenen Plan des Gemeinwohles, im Verfassungstext werden aber an drei Stellen umfangreiche Zielvorstellungen formuliert.

Dr. Markus Schütz, Politologe



Dienstag, 19.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei



A015 **online@**

Eigenes und Anderes - Fremdheit verstehen, Vielfalt leben

Was ist das „Eigene“ – und wann wird etwas „fremd“? Der Vortrag untersucht Vorstellungen von Zugehörigkeit und Anderssein von der Antike bis zur Gegenwart globaler Migration. Im Mittelpunkt stehen die Entstehung von Ängsten, Vorurteilen und Populismus sowie persönliche Erfahrungen von Fremdheit. Ziel ist, Sensibilität für Ausgrenzung zu fördern und Wege zu einem respektvollen, offenen Miteinander zu entdecken.

Kai Kaufmann

Mittwoch, 18.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr 15 €

literaturtipp

Gemeinsinn. Der sechste soziale Sinn

Assmann, Jan und Aleida



A020 **online@**

Gesellschaft im Widerstreit - Polarisierung verstehen und überwinden
Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung - unsere Gesellschaft driftet auseinander. Der Vortrag beleuchtet Ursachen und Dynamiken gesellschaftlicher Polarisierung, ihre historischen Wurzeln und aktuellen Treiber und geht der Frage nach, wie Dialog und Demokratie gestärkt werden können. Im Vortrag werden die Mechanismen der Spaltung und erprobten Wege zu mehr Respekt, Sachlichkeit und Miteinander beleuchtet.

Kai Kaufmann

Montag, 10.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr 15 €



A035

Ausstellung des Bundesfamilienministeriums: Was heißt schon alt?

Mit der Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ im Rahmen des Programms „Altersbilder“ setzt sich das Bundesfamilienministerium dafür ein, ein neues und differenzierteres Bild vom Alter in unserer Gesellschaft zu verankern. Denn die in der Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder entsprechen oft nicht den vielfältigen Lebensentwürfen und Stärken der älteren Menschen von heute. Dabei beeinflussen Altersbilder nicht nur das Miteinander der Generationen in einer älter werdenden Gesellschaft, sondern auch die Erwartungen an den eigenen Alterungsprozess. Jung und Alt sind eingeladen, über ihre Vorstellungen vom Alter nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Vernissage ist am Donnerstag, 05.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr.

**Die Ausstellung läuft vom Freitag, 06.03. bis Mittwoch, 24.03.26 und ist zu den Öffnungszeiten der vhs geöffnet: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 15.00 bis 18.00 Uhr**

Bürgerhaus, Galerie
kostenfrei

Aktiv trotzTAlter

» Das könnte Sie auch interessieren:

„AtTA 2026“
die Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren
Samstag, 25.04.2026,
12.00 - 18.00 Uhr
Bürgerhaus Gröbenzell

Geschichte und Philosophie

A040

Das Geheimnis der Hieroglyphen

Die Schrift als zentrales Element der alt-ägyptischen Kultur prägte Jenseitsvorstellungen, Alltag, Politik und Religion. Ägyptologin Roxane Bicker erläutert an Inschriften Typen und Aufbau der Hieroglyphen. Der ägyptische Schreiber und sein Arbeitsmaterial, der Papyrus, werden am Beispiel eines prachtvollen Totenbuches präsentiert. Originaltexte bieten Einblick in die Literatur. Zum Abschluss können Sie Ihren Namen in Hieroglyphen auf Papyrus schreiben.

Roxane Bicker, Ägyptologin

Sonntag, 15.03.26, 14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt: München, Staatliches Museum Ägyptischer Kunst
Gebühr 16 € zzgl. Eintritt 1 €

A045

Aschaffenburg und seine Schätze. Kurmainz und Bayern

Aschaffenburg gehörte vom 10. Jahrhundert bis 1803 zum Kurfürstentum Mainz, war Zweitresidenz des Kurfürsten und Zufluchtsort Albrechts von Brandenburg mit seinem Bilderschatz von Lucas Cranach. Seit 1814 bayerisch, liegt die Stadt in Unterfranken. Ihre Museen - vom Schloss über das Kirchner- und Schad-Museum bis zur Kunsthalle Jesuitenkirche - zeigen die reiche Geschichte. Sehenswert sind zudem Altstadt, Schloss Johannisburg, St. Peter und Alexander, die Parks Schönbusch und Schöndal und das Pompeianum.

Dr. Beatrice Trost, Kunsthistorikerin

Dienstag, 14.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A050

Frauen und Macht? Netzwerke hochadeliger Frauen im späten Mittelalter am Beispiel der Hohenzollern

Eine spannende Bilderreise führt zu Lebensorten und Schicksalen fürstlicher Damen der Familie Hohenzollern, denen nur manchmal die Wahl zwischen Heirat und Kloster blieb. Wir entdecken erstaunliche Kräfte in dem Agieren lange zu Unrecht vernachlässigter Persönlichkeiten. Wir folgen dem großen Forschungsprojekt „WIRKSAM - Frauennetzwerke der Hohenzollern im Spätmittelalter“ der Bayerischen Schlösserverwaltung.

Dieser Vortrag bereitet auf die Tagesfahrt „Führung in Landshut mit Burg Trausnitz und Besuch der Ausstellung ‚Wirksam‘“ (A470) vor. » siehe Seite 18

Dr. Beatrice Trost, Kunsthistorikerin

Dienstag, 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A055

Philosophische Gesprächsrunde in der Alten Schule

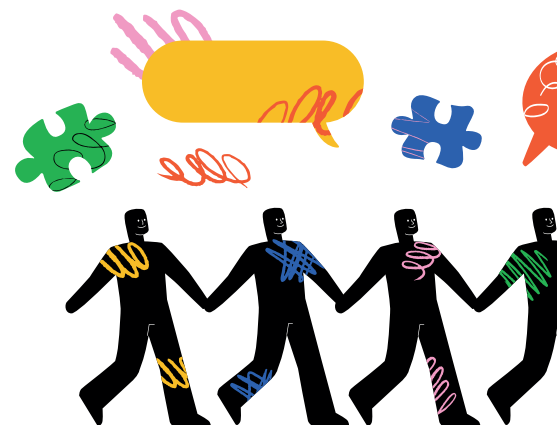
Was ist Moral, Recht, Freiheit, Glück, Gerechtigkeit? Wer sich für grundsätzliche und aktuelle Themen aus den Bereichen Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur interessiert und diese philosophisch vertiefen möchte, ist herzlich eingeladen, bei der wöchentlichen Gesprächsrunde am Freitag mitzumachen.

15x Freitag, 27.02.26 - 10.07.26
17.00 - 19.00 Uhr
Alte Schule, Klassenzimmer 3
kostenfrei

literaturtipp

**Miteinander:
Wie wir freundlicher
zu anderen und uns
selbst werden**

Claudia Hammond



Studium Generale

montags

A080
Studium Generale
15x Montag,
02.03.26 – 06.07.26
10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 135 €

1. Themenblock
Erster Weltkrieg
02.03. – 13.04.26
Dr. Erika Fieber, Historikerin

2. Themenblock
**Gemeinsam anders –
Künstlervereinigungen
auf neuen Wegen
Von den Präraffaeliten
bis zu den Surrealisten**
20.04. – 18.05.26
Stefan Müller, M.A.

3. Themenblock
**Zeit im Fokus:
Interdisziplinäre
Perspektiven**
08.06. – 06.07.26
Dr. Dieter Huttenloher

donnerstags

A100
Studium Generale
15x Donnerstag,
05.03.26 – 16.07.26
09.00 – 10.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 135 €

Semesterthema:
**Deutschland unter
dem NS-Regime**
In diesem Semester
wird diese Zeit unter
verschiedenen Aspekten
betrachtet.

1. Themenblock
Philosophie
05.03. – 26.03.26
Dr. phil. Markus Schütz

2. Themenblock
Geschichte
16.04. – 11.06.26
Dr. Erika Fieber, Historikerin

**kein Kurstag am 14.05.26
(Christi Himmelfahrt)**

3. Themenblock
Literatur
18.06. – 16.07.26
Bernd Horwatsch

mittwochs

A110
Studium Generale – interdisziplinär
15x Mittwoch, 04.03.26 – 08.07.26
10.00 – 11.30 Uhr
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 142 €

04.03. Konsens und Konfrontation:
Israels politisches System *Dr. Robert Staudigl*

11.03. Die Würde des Menschen ist unantastbar!
Aber was ist Menschenwürde? *Dr. Markus Schütz*

18.03. Zwischen Avantgarde und Exil:
Das Leben der Künstlerin Lotte Laserstein
Stefan Müller, M.A.

25.03. Ein Gröbenzeller auf dem Jakobsweg –
Erfahrungsbericht *Franz Lindenmayr*

15.04. Begnadete Landschaftsarchitekten –
Sckell, Lenné und Pückler-Muskau *Cornelia Schader*

22.04. Henriette Adelaide: Eine italienische
Prinzessin wird Kurfürstin von Bayern *Wilma Pfeiffer*

29.04. Bayern und Preußen – Kultureller
vs. politischer Nationalismus *Prof. Dr. Walter Stelzle*

06.05. Charles Darwin und die Entdeckung
der Evolution *Dr. Dieter Huttenloher*

13.05. Das Kathamandu-Tal *Christian Krug*

20.05. Die Landeshauptstadt München und
ihre Partnerstädte *Sibylle Reinicke*

10.06. Künstler*innen in der Sommerfrische
im Fin de Siecle *Prof. Dr. Walter Stelzle*

17.06. Wie große Ideen die Architektur
veränderten *Renate Gassenmeier*

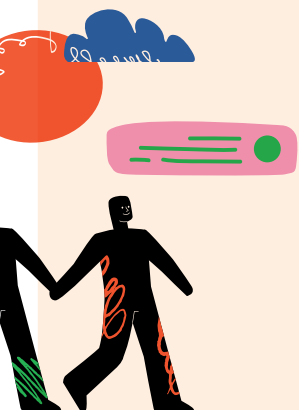
24.06. Superfood, altes Gemüse neu entdeckt
Dipl.-Bio. Sigrun Eber

01.07. 250 Jahre Unabhängigkeit der USA *Martin Schneider*

08.07. Pompeij – Im Schatten des Vesuvs *Dr. Tanja Gouda*

„Das Ganze ist
mehr als die Summe
seiner Teile.“

Aristoteles



Recht und Finanzen

A200 **online@**

Einkommenssteuer verständlich erklärt

Der Kurs vermittelt die Grundlagen zur Erstellung einer Einkommensteuererklärung anhand der amtlichen Formulare. Behandelt werden Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen, Kinderfreibeträge, Einkünfte aus Arbeit, Kapitalvermögen, Vermietung, selbstständiger Tätigkeit, Photovoltaik und Renten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Fragen zu ELS-TER und zur steuerlichen Absetzbarkeit der Kursgebühren werden erläutert.

*Volker Riechert, Diplom-Kaufmann,
Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt*

Sonntag, 01.03.26, 13.30 - 18.30 Uhr
Gebühr 63 €

A205

Erbschaftsteuer sparen beim Vererben und Verschenken von Immobilien

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Rechtsanwalt Markus Rainer erläutert die wichtigsten Grundzüge des Erb- und Steuerrechts. Es werden die wichtigsten Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt. Dabei wird insbesondere die neue Rechtslage nach der Reform des Erb- und Erbschaftssteuerrechts besprochen.

Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht



Dienstag, 21.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A210 **online@**

Einführung in ETFs

Mit ETFs (Exchange Traded Funds) liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen Privatanleger*innen, einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.

Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen konzipiert, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden die Eigenschaften von ETFs erklärt. Des Weiteren wird gezeigt, wie ETFs auszuwählen, zu kaufen und zu verkaufen sind.

*Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin;
Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen*

Montag, 15.06.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr 25 €

A215 **online@**

ETFs auswählen mit System

Sie haben Grundkenntnisse im Kurs „Einführung in ETFs“ erworben, wollen aber das Anlageinstrument ETF noch besser kennenlernen. Dieser Kurs, der auf „ETFs - Einführung“ aufbaut, geht u.a. auf folgende Aspekte ein: Wie viele ETF brauchen Sie für Ihren Erfolg? Wie können Sie das Risiko minimieren, aber die Chance maximieren? Dieser Kurs beantwortet diese und eine Reihe anderer Fragen. Konservativ oder chancenorientiert? Schritt für Schritt bauen Sie selbst Vermögen auf.

*Paulina Lolov, zert. ETF-Spezialistin;
Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen*

Montag, 22.06.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr 25 €

Verbraucherbildung online@

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt und wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) gefördert.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da eine Vorab-Registrierung notwendig ist.

Alle
Veranstaltungen
der Verbraucher-
bildung sind **online**
und **kostenfrei!**



A230

Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Die kommunale Wärmeplanung ist die Erstellung eines Planes, wie die Wärmeversorgung in einer Stadt oder einer Gemeinde klimaneutral ausgestaltet werden kann. Sie gibt an, wo zukünftig welche Form der Heizung möglich sein wird. Was bedeutet das für die Bürger in der Praxis? Wann muss der Plan der Kommune fertig sein, was gilt in der Zwischenzeit und wie müssen Sie sich konkret daran halten?

Matthias Rösch

Dienstag, 10.03.26, 12.30 - 13.30 Uhr

A232

Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung

Um den Klimaschutz voranzutreiben, sollen fossile Energieträger wie Erdgas durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Das Heizen mit Gas kann daher künftig teurer werden. Gasnetze werden teils modernisiert, teils stillgelegt. Auch die CO₂-Bepreisung beeinflusst die Heizkosten. Wie entwickeln sich Gaspreise und Versorgung? Welche Rolle spielt Wasserstoff? Welche Alternativen gibt es? Die Veranstaltung informiert über Änderungen bei Erdgasnutzung und Gasnetzen im Rahmen der kommunalen Wärmeplanung sowie über Kosten und Risiken.

Matthias Rösch

Montag, 04.05.26, 12.30 - 13.30 Uhr



A235

Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Was ist beim Eigentümerwechsel eines Hauses zu beachten? In diesem Impulsvortrag wird erläutert, wie die Übertragung von Wohnimmobilien – ob durch Erbschaft, Schenkung oder Verkauf – mit den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) in Einklang gebracht wird. Dabei geht es insbesondere um die energetischen Pflichten, die beim Eigentümerwechsel entstehen: Welche Nachweise sind notwendig? Welche energetischen Standards müssen eingehalten werden? Was passiert, wenn das Gebäude diese nicht erfüllt?

Wolfgang Kuchler

Dienstag, 16.06.26, 19.00 - 20.30 Uhr

A240

Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand

Lüftungsanlagen mit Wärmerückgewinnung sind ein bedeutender Bestandteil zur Energieeinsparung in Gebäuden, die Lüftungswärmeverluste wurden lange Zeit nicht betrachtet. Auch die energetisch dichte Bauweise von modernen Gebäuden macht den Einsatz von Lüftungstechnik zur Aufrechterhaltung der Raumlufthygiene und zum Bautenschutz notwendig.

Rainer Moll

Montag, 20.07.26, 19.00 - 20.00 Uhr

A245

Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft

In diesem Vortrag stellen wir die Plastik-Problematik in den größeren Rahmen der Nachhaltigkeit, präsentieren die wichtigsten Aspekte zu Plastik, und zeigen beispielhaft Wege aus der Wegwerfgesellschaft auf. Dabei wird erkennbar, wie dringend, aber auch wie machbar, eine Änderung unseres Lebensstils ist, in dem wir mit weniger Plastik gesünder leben.

Dr. Maiken Winter

Dienstag, 03.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

A250

Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

In unserem Vortrag greifen wir alltägliche Beispiele des Konsums auf: Fakten, Hintergründe, ein wenig Konsum-Psychologie, aber auch Tipps für einen verantwortlichen Konsum – der sogar Spaß macht, Geld spart und das Leben oft einfacher und schöner machen kann.

Dr. Maiken Winter

Montag, 16.03.26, 19.00 - 20.30 Uhr

A255

Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Kleider machen Leute – aber auch viel Dreck und Ungerechtigkeit. Wie lässt sich Mode-Bewusstsein, Umweltschutz und Soziales vereinbaren? In diesem Vortrag geht es um Konsumpsychologie, fast Fashion, online-Handel, Greenwashing und Möglichkeiten, wie jeder sich gut und nachhaltig kleiden kann.

Dr. Maiken Winter

Freitag, 24.04.26, 19.00 - 20.30 Uhr

vhs • wissen live

„vhs wissen live“ präsentiert Livestream-Vorträge renommierter Fachleute aus den Bereichen Wissenschaft, Geschichte und Gesellschaft. Das interaktive Online-Format ermöglicht es Teilnehmenden, bequem von zu Hause aus ihr Wissen zu erweitern, sich mit zentralen globalen Themen auseinanderzusetzen und anschließend mit den renommierten Referent*innen live zu diskutieren. Ein ideales Angebot für alle, die ihr Wissen fundiert und zeitgemäß vertiefen möchten.

Für alle Kurse gilt: Anmeldungen sind bis zum Veranstaltungstag (werktags) um 12.00 Uhr möglich. Den Link erhalten Sie rechtzeitig zum Vortragsbeginn.

Bitte schauen Sie auch in Ihren Spam-Ordner.

Die Gebühr pro Vortrag beträgt 2,50 €.

A260

„Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Prof. Dr. Martina Heßler

Dienstag, 24.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A261

Die Wiederkehr der Imperien

Prof. Herfried Münkler

Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest

A262

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Prof. Dr. Julia Voss

Sonntag, 01.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A263

Die Frau als Mensch.
Am Anfang der Geschichte.

Ulli Lust

Mittwoch, 04.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A264

Kunst im Ohr –
Ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger/ Jochen Meister/ Claudia Böhme

Mittwoch, 11.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A265

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

Dr. Aaron Sahr

Montag, 16.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A266

Antisemitismus –
Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Mittwoch, 25.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A267

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

Dr. Lisa Hockemeyer

Mittwoch, 01.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A268

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Prof. em. Dr. Andreas Beyer

Donnerstag, 02.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A269

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Dr. Andrea Fischer

Donnerstag, 16.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A270

Warum nicht lösen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

Mittwoch, 22.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A272

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Simon Strauß

Montag, 18.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A273

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Dienstag, 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A274

Bauchentscheidungen:
Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Donnerstag, 18.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A275

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Dr. Björn Sautter

Dienstag, 23.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A276

Musik, Wissenschaft und Technik – eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Prof. Dr. Myles W. Jackson

Dienstag, 21.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr



Ausführliche
Informationen zu allen
Vorträgen finden Sie auf
der Website
www.vhs-groebezzell.de


Länder und Kulturen

A300

Australien – ein Kontinent der großen Gegensätze

Der australische Kontinent liegt am anderen Ende der Erde auf der Südhalbkugel. Warum wird er der rote Kontinent genannt? Wann wurde Australien entdeckt und besiedelt, und was geschah dabei mit der indigenen Bevölkerung? Sie erfahren außerdem spannende Details zu landschaftlichen Highlights, zum Outback, zu Tieren und Pflanzen, die es nirgendwo sonst auf der Welt gibt, zum Leben in den Großstädten sowie zur viel zitierten Leichtigkeit der Australier.

Bettina Rühm

 **Dienstag, 10.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A305

Kontraste Afrikas – Lebenswelten von Äthiopien bis Südafrika

Von den indigenen Ethnien Äthiopiens bis zu den Ghettos Südafrikas – der Bericht der Dokumentarfilmerin Agnes Mazur zeigt das Leben am Rand der Gesellschaft und rüttelt an westlichen Klischees. Ihre Geschichten stellen Vorurteile auf den Kopf, denn hinter der Oberfläche der Armut und Kriminalität steckt eine Welt aus kreativen Künstler*innen, stolzen Geschäftsleuten und Menschen, die gegen alle Widerstände kämpfen, um ihre Gemeinschaft zu stärken. Eine Reise durch die Lebenswelten Afrikas im Wechsel zwischen Überfluss und Existenzminimum.

Agnes Mazur

 **Dienstag, 17.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei




A310

Zwischen Kirschblüten und Neonlicht – unterwegs in Japan

Erleben Sie die faszinierende Vielfalt im Land der aufgehenden Sonne, wo jahrhundertalte Traditionen auf Hightech treffen. Japan ist ein Reiseziel voller Kontraste – von atemberaubenden Landschaften über stille Tempelanlagen Kyotos und Schreinen in Nikko bis zur modernen Geschichte von Hiroshima und der pulsierenden Megastadt Tokio. Der Vortrag zeigt die Schönheit der Kirschblüte, die Tiefe der japanischen Kultur und die Dynamik einer hochmodernen Gesellschaft.

Dr. Tanja Gouda


 **Dienstag, 19.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A315

Amsterdam – bunte Hauptstadt der Niederlande

Die Hafen- und Hauptstadt der Niederlande bezaubert durch ihre von Grachten umschlossene Altstadt mit Giebelhäusern, Gassen, Kanälen und Booten. Ebenso beeindruckt sie mit modernster Stadtentwicklung, neuer Kunst, Parks und Festivals sowie konkreten Maßnahmen gegen Overtourismus. Der Vortrag zeigt verschiedene Spaziergänge, Historisches, moderne Architektur, die schönsten Märkte und Feste. Die Dozentin hat viele Jahre in den Niederlanden gelebt und gibt aktuelle Insidertipps zur Landeskultur, Museen und Kulinarischem gerne an Sie weiter.

Regina Sasse, Kunsthistorikerin


 **Dienstag, 14.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A320

An der Küste des Lichts – von der Côte d'Azur in die Camargue

Wir besuchen die Insel Porquerolles, Toulon mit Napoleons Spuren und Sanary-sur-Mer, einst Zuflucht deutscher Exilautoren, die dort das Licht der Hoffnung sahen. Cassis begeistert mit Steilküsten und den türkisblauen Calanques. Marseille überrascht mit Hafen, Panier-Viertel und Notre-Dame-de-la-Garde. In Aix-en-Provence erfüllt sich der französische Wohntraum, bevor die wilde Camargue mit Flamingos, Pferden und Stieren den Abschluss bildet.

Werner Menner, Redakteur Politik-Merkur a.D.


 **Dienstag, 12.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A325

Albanien: Geheimnis des Balkans

Albanien ganz im Westen des Balkans birgt viel unentdeckte Geheimnisse. Vierzig Jahre Diktatur und extreme Isolation haben dazu beigetragen, dass uralte Traditionen bis heute lebendig geblieben sind. Das Land bietet spektakuläre Küsten- und Gebirgslandschaften, die zahlreichen, subtropisch-mediterrane Tier- und Pflanzenarten beheimaten. Griechen, Illyrer und Osmanen haben ihr Erbe hinterlassen, orthodoxe Klöster und mittelalterliche Städte bilden architektonische Kontrapunkte zur vom Sozialismus geprägten Architektur.

Mario Hecktor, Touristik-Coach

 **Dienstag, 23.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Saal
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei



Tagesfahrten und Spaziergänge

A465

Chiemgau: Wallfahren und Salzgewinnung

Fahren Sie zum Wallfahrtsort Maria Eck, einer der beliebtesten Wallfahrtsorte der Diözese München-Freising mit herrlichem Blick auf den Chiemsee. Weiter geht es nach Siegsdorf zur prachtvollen Pfarrkirche Mariä Empfängnis. Über Bad Adelholzen fahren wir zum Mittagessen ins idyllisch gelegene Forsthaus Adlgaß bei Inzell. Am Nachmittag erwartet Sie Traunstein mit spannender Salzgeschichte und literarischen Spuren von Ludwig Thoma und Thomas Bernhard.

Hedwig Amann, Reiseführerin

Mittwoch, 20.05.26, 07.15 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: Gröbenzell, Shell Tankstelle
Gebühr 62 € zzgl. Eintritte und örtliche Führungen

A470

Führung in Landshut mit Burg Trausnitz und Besuch der Ausstellung „Wirksam“

Im Mittelpunkt der Exkursion nach Landshut stehen die Burg Trausnitz und die Ausstellung „Fürstliche Hochzeiten – Netzwerke für die Zukunft“, Abschluss des Projekts „WIRKSAM – Frauennetzwerke der Hohenzollern im Spätmittelalter“. Beim Rundgang durch die gotische Altstadt mit der Heiliggeistkirche und St. Martin wird das Thema vertieft. Der Kurfürst von Brandenburg sah die Landshuter Hochzeit als „göttliche Fügung zum Nutzen von Christenheit und Reich“. Hatte er Recht?

Detaillierte Infos zur Fahrt per Mail nach Anmeldung. Eigenständige Anreise zum Treffpunkt; die Weiterfahrt erfolgt mit der Bahn.

Dr. Beatrice Trost

Sonntag, 12.07.26, 08.30 - 19.30 Uhr

Treffpunkt: München, Hauptbahnhof
Gebühr 39 € zzgl. Eintritte

Esel-Wanderung für Erwachsene

Bei einer kurzen Einführung erfahren Sie Wissenswertes über das Wesen der Esel. Neben allgemeinen Sicherheitshinweisen lernen Sie auch einiges über die Sprache der Esel. An einem schönen Ort werden wir Picknick machen. Zurück im Stall versorgen wir die Tiere. Diese Tour ist nur für Erwachsene.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen sowie Fitness für eine dreistündige Waldwanderung. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Schlechtwetter-Telefon:
 0177 / 85 63 541

Uli Jonas

A485

Sonntag, 17.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack,
Parkplatz an der kleinen Kapelle am Prack
Gebühr 55 €

A490

Samstag, 27.06.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack,
Parkplatz an der kleinen Kapelle am Prack
Gebühr 55 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

A505

Frauen und Macht?
Netzwerke hochadeliger Frauen im späten Mittelalter am Beispiel der Hohenzollern
 » siehe Seite 12

Gesellschaft

Führungen in München

A500

Glücksmomente in München

Positive erlebende Geschehnisse in München stehen bei diesem Stadtspariergang im Vordergrund. Von den großen Glücksmomenten der Liebe bis hin zum Massl, vom hart erarbeiteten Erfolg und von Katastrophen, die sich in der Folge dann als riesige Glücksfälle erwiesen haben, wird die Rede sein. Natürlich gehören dazu auch die gern besuchten, oft legendenumwobenen Glücksbringer in der Altstadt.

Ina Pauli

Donnerstag, 23.07.26, 16.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: München, Neuhauser Straße 2
vor dem Jagd- und Fischereimuseum
Gebühr 16 €

A505

Kirchen, Kunst und Kneipen - Am Sendlinger Tor

Viele und bewegende Spuren hinterließ Münchens Geschichte rund um das Sendlinger Tor: Vom ersten Rotlichtbezirk bis zur Gründung der Altkatholischen Gemeinde, vom ersten Marionettentheater bis zum ersten Hochhaus, vom ehemaligen Pestfriedhof bis zur Schwulen-Szene, von der barocken Pracht der Asamkirche bis zur modernen Matthäuskirche gibt es viel zu entdecken.

Georg Reichlmayr, Gästeführer

Dienstag, 17.03.26, 11.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: München, unter dem Sendlinger Tor
Gebühr 16 €

Nur A505: Bei Stornierung nach Buchung werden 50 % der Kursgebühr fällig, ab 7 Tagen vor Kursbeginn 100 %. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

A510

Die Münchner Brezn - Spezialität, Kunstwerk und Genuss

Die Münchner Brezn gehört zur Stadt wie Weißwurst und Oktoberfest. Auf dieser Tour entdecken wir ihre Geschichte, ihre Besonderheiten und ihre erstaunliche Präsenz im Stadtbild. Wir hören von Bäckergelesen, dem Breznreiter und einer Glocke mit Brezndekor. Wo gibt's die besten Brezn? Warum schmecken sie so gut? Und was ist eigentlich Breznhackln? Eine genussvolle Spurensuche durch München rund um die beliebteste Laugengebäck der Stadt.

Carmen Finkenzeller, Stadtführerin

Dienstag, 24.03.26, 14.00 - 16.00 Uhr

Treffpunkt: München, Im Innenhof des Isartores
Gebühr 16 €



„Zusammenhalt ist die stärkste Kraft der Menschheit.“

Friedrich Schiller (sinngemäß)

A515

Stadt an der Isar und Isarinseln

An den Ufern der Isar sind zwei Kirchen, interessante Brücken, ein Jugendstilbad, ein Kulturzentrum, ein Internat, Denkmäler, ein Brunnen aus Straßburg und ein berühmtes Museum zu finden. Wenig Beachtung findet eine romantische Gartenanlage, die früher eindrucksvolle Aussichtsplätze über die Münchner Stadtsilhouette geboten hat. Vieles davon sehen wir auf unserem Rundgang, der sich mit Möglichkeiten einer stärkeren Integration der Flusslandschaft in das Stadtbild beschäftigen wird.

Prof. Dr. Dieter Klein, Kunsthistoriker

Freitag, 08.05.26, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: München, Mariannenplatz, Lukaskirche
Gebühr 14 €

A520

Walpurgisnacht – Keltische Feste, Freinacht und Frühlingsgefühle

Walburga findet sich prominent im Alten Peter, ganz offenbar eine Heilige. Aber wie wurde eine heilige Frau Namenspatronin für diese eher unheilige Nacht? Bringt der 1. Mai doch Tanz und weiteres teils wildes Brauchtum von Freinacht bis Blocksberg! Bei dieser Führung geht es um eine hochadelige englische Familie nebst Apostel-Onkel, ein Männerkloster, verwaltet von einer Frau, um keltische Feste, heilige Öle, Tänze, Frühlingsgefühle, Maibäume, Freinacht, Blocksberg, Goethe und – um den Tag der Arbeit! Viel Stoff für eine Nacht, aber sehr vernünftig.

Sibylle Reinicke

Montag, 27.04.26, 16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: München, Alter Peter, Turmkasse, Rindermarkt 1
Gebühr 14 €

A525

Die Au und die Auer Dult:

Der traditionsreiche Markt am Mariahilf

1796 erteilte Kurfürst Karl Theodor der Vorstadt Au das Recht, einen Markt abzuhalten. Bis heute findet drei Mal im Jahr die „Auer Dult“ statt – Münchens traditionsreichster Markt, ein fester Bestandteil im Kalender der Münchner, der bis heute seinen unverwechselbaren Charme und seine Originalität bewahrt. Ihr Rundgang schließt einen Besuch der Mariahilf-Kirche ein, und Sie erfahren von den Paulaner-Mönchen, vom „Stolz von der Au“, von Karl Valentin und der Fischer-Vroni und von den legendären Seifenkistenrennen.

Georg Reichlmayr, Gästeführer

Montag, 27.07.26, 12.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: München, Mariahilfplatz, Eingang Mariahilfkirche
Gebühr 16 €

Nur bei A525: Bei Stornierung nach Buchung werden 50 % der Kursgebühr fällig, ab 7 Tagen vor Kursbeginn 100 %. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

A530

Palmen in der Residenz –

Die exotischen Wintergärten Ludwigs II. und Maximilians I.

Noch heute erinnert die markante Glasfront zwischen Residenz und Nationaltheater an den Wintergarten, in dem König Maximilian sich seinen Traum vom tropischen Paradies erfüllte. Er diente als Vorbild für die märchenhafte Dschungelwelt, die sein Sohn Ludwig II. später auf dem Residenzdach mit See, Schwänen und indischer Kulisse anlegen ließ. Spuren des undichten Beckens sieht man bis heute im Hofgarten.

Nach dem Außenrundgang besuchen wir drinnen die Ausstellung zum Thema, deren riesige Panoramen uns mitten hinein in eine exotische Traumwelt führt.

Marlies Lüpke, Musikhistorikerin

Dienstag, 28.04.26, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: München, Max-Joseph-Platz
Gebühr 14 € zzgl. Eintritt in die Residenz

A535

Der Münchner Hofgarten

Der Münchner Hofgarten erzählt von der Welt der Wittelsbacher – von Architektur, Kunst, Gartenbau und der Kraft des Wassers. Auf unserem Rundgang besuchen wir das historische Hofbrunnwerk mit seinen noch immer laufenden Turbinen, folgen im Dichtergarten den Spuren Heinrich Heines und entdecken Orte, an denen einst Seide gesponnen und Kavallerie trainiert wurde. Zum Abschluss erwartet uns ein verstecktes Highlight: der kleinste Innenhof der Residenz – ein modernes Gartenkunstwerk. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bequemes Schuhwerk, evtl. kleine Wasserflasche

Bettina Rühm

Samstag, 16.05.26, 11.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Odeonsplatz, vor dem Eingang zur Theatinerkirche
Gebühr 14 €

A540

Brunnen und Wasserspiele in München

Seit Jahrhunderten ist München eine Stadt des Wassers – lebendig, sprudelnd und voller Geschichten. Ob einfache Laufbrunnen, kunstvolle Wasserspiele oder moderne Brunnenanlagen: Über 1000 Brunnen, davon mehr als 180 städtische, bringen Frische und Abkühlung in die Stadt. Auf unserem Rundgang folgen wir dem Wasser durch die Altstadt, entdecken sowohl Brunnenkunstwerke als auch versteckte Quellen und erfahren Spannendes über ihre Entstehung. Startpunkt ist der Fischbrunnen am Marienplatz – Münchens ältester Marktbrunnen. Und wer zwischendurch Durst bekommt, kann sich an einem der Trinkbrunnen erfrischen.

Bettina Rühm

Dienstag, 16.06.26, 11.00 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: München, Marienplatz, Fischbrunnen, auf der Seite des Rathauses
Gebühr 14 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

K075

Das klingende Museum – Musik am Münchner Hof

» siehe Seite 27





A550

Zwischen Betraum und Basar - Rundgang durch das südliche Bahnhofsviertel

Im südlichen Bahnhofsviertel unweit des Stadtzentrums haben sich Einwanderer aus der Türkei, aus Indien, Pakistan und aus den arabischen Ländern eine eigene Lebens- und Geschäftswelt geschaffen. Enge Gassen, dichtbevölkerte Passagen und triste Hinterhöfe kennzeichnen ein Stadtviertel, in dem Globalisierung nicht diskutiert, sondern gelebt wird, dessen einzigartige Prägung aber auch durch Immobilienspekulation bedroht wird.

*Dr. Elisabeth Siedel***Freitag, 19.06.26, 16.00 - 18.00 Uhr****Treffpunkt: München, Eingang Hotel Aloft, Bayerstraße 37 (Ecke Bayer/Goethestr.)****Gebühr 16 €**

A555

Von Kleinvenedig und der Lohe - Idyllischer Spaziergang durch Untergiesing

Unterhalb des Giesinger Bergs forschen wir nach Spuren der früheren Bewohner: Tagelöhner, Kleingewerbetreibende und Hofbedienstete. Wir finden zwischen großen Mietshäusern noch vereinzelte Herberghäusl, frühere Manufakturen und zahlreiche romantische Ecken.

*Petra Rhinow, Gästeführerin***Dienstag, 30.06.26, 14.00 - 15.30 Uhr****Treffpunkt: München, „Am Schyrenbad“****Gebühr 14 €****» Das könnte Sie auch interessieren:**

K070

Von Parish Kostümbibliothek in Nymphenburg*» siehe Seite 26*

A560

Verbrechen und (falsche) Versprechen - Historische Kriminalfälle in München

Viele Verbrechen geschehen, weil etwas versprochen wurde, weil sich jemand etwas versprach, oder weil irgendwer sich verspricht. So auch in München, das heute immerhin zu den sichersten Großstädten Deutschlands zählt. Die Führung stellt einzelne Fälle von Betrug, Bankraub, Entführung, Heiratsschwindel, Mord, Totschlag etc. vor und wandelt dabei auf einem verschlungenen Weg durch ganz große und kleinere Hoffnungen, Verzweiflungstaten und Erwartungen jenseits der Legalität.

*Sibylle Reinicke***Freitag, 17.04.26, 11.00 - 12.30 Uhr****Treffpunkt: München, Marienplatz, Fischbrunnen****Gebühr 14 €**

Es ist ein **gutes Zeichen**, wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir den Kurs **absagen** oder **verschieben** müssen.

Blick hinter die Kulissen

A600

**Steuern, Recht & höchste Instanz
Zu Besuch im Bundesfinanzhof**

Das imposante Gebäude in der Ismaninger Str. 109, bekannt als Fleischerschlosschen, kann aufwarten mit einer wechselvollen Geschichte. Es ist Sitz des Bundesfinanzhofs, des obersten Gerichts für Steuer- und Zollangelegenheiten. In einem Vortrag, verbunden mit einem Rundgang, erfahren Sie mehr über die Aufgaben dieser Institution, über bedeutende Personen und Ereignisse.

Donnerstag, 12.03.26, 10.30 - 12.00 Uhr**Treffpunkt: München, Ismaninger Str. 109, Eingangsbereich (Einlasskontrolle)****Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)**

A605

Zu Gast bei der Bundespolizei - Einblicke in Aufgaben und Alltag

Als Dienststelle der Bundespolizeidirektion München ist die Bundespolizeiinspektion München für die polizeiliche Gefahrenabwehr und Strafverfolgung auf dem Gebiet der Bahnanlagen in der Stadt und dem Landkreis München sowie den umliegenden Landkreisen zuständig. Die Besucher*innen erhalten einen Einblick in Geschichte, Struktur und Aufgaben der Bundespolizei und in die bahnpolizeilichen Besonderheiten. Abschließend folgt eine Besichtigung der neuen Räumlichkeiten in der Denisstraße.

Freitag, 24.04.26, 16.30 - 18.00 Uhr**Treffpunkt: München, Eingang Denisstraße 1****Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)**

Kultur

A620

Labor trifft Geschichte:

Moderne Technik für alte Schätze

Führung im Zentrallabor des Bayerischen Landesamts für Denkmalpflege

Das Zentrallabor des Bayerischen Landesamts für Denkmalpflege gewährt anhand von realen Fallbeispielen Einblicke in die naturwissenschaftliche Arbeit einer Fachbehörde. Tauchen Sie mit uns ein in die spannende Welt der Materialwissenschaft, der Archäometrie sowie der analytischen Chemie und erfahren Sie Wissenswertes darüber, wie auch mikroskopisch kleine Dinge im großen Maßstab Einfluss nehmen können.

Dr. Sven Bittner

Donnerstag, 23.04.26, 17.00 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: München, Hofgraben 4, im Hof

Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)

A625

Blick hinter die Schlagzeilen - unterwegs im Pressehaus des Münchner Merkur Pressehausführung

Hier darf man den Tag nicht vor dem Andruck loben: Im Pressehaus Bayerstraße arbeiten erfahrene Journalist*innen daran, sechs Tage die Woche die Printausgabe des „Münchner Merkur“ und der „tz“ inhaltlich und grafisch zu gestalten. Bei der Besichtigung der Redaktionsräume erfahren die Teilnehmer*innen, wie eine Zeitung entsteht, mit welcher Technik heutzutage gearbeitet wird, und warum ein gedrucktes Medium im digitalen Zeitalter ein besonders hohes Gut ist.

Corinna Kattenbeck

Donnerstag, 19.03.26, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang zum Münchner Merkur und tz (über den Innenhof Paul-Heyse-Straße 2-4)

Gebühr 16 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

K045

Führung durch das Kunstlabor 2

» siehe Seite 26

Kultur

Natur und Nachhaltigkeit

A630

Vorstellung Klimahandbuch

Von der Idee zum Klimahandbuch - bis zum Klimaschutzpreis der Gemeinde Gröbenzell. Der Vortrag schildert den Weg von der ersten Idee bis zur Auszeichnung mit dem Klimaschutzpreis der Gemeinde Gröbenzell. Und er möchte Mut machen, selbst aktiv zu werden - denn Klimaschutz beginnt vor der eigenen Haustür.

Ariane Zuber



Dienstag, 05.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A635

Besuch beim Wasserwerk - Puchheim - Trinkwasserversorgung vor Ort

Trinkwasser aus dem Hahn ist ein günstiger, natürlicher Fitmacher. Bevor es bei uns ankommt, legt es einen langen Weg zurück. Im WVA-Gebiet (Wasserversorgungsverband) wird es aus Flach- und Tiefbrunnen gefördert. Filter und Luftzufuhr entfernen unerwünschte Mineralien wie Eisen oder Mangan. Danach gelangt das gereinigte Wasser in Hochbehälter und fließt im freien Gefälle in die versorgten Orte.

Marianne Kaunzinger

Montag, 18.05.26, 09.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Puchheim, Stäudlingweg, Wasserwerk

Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)

A640

Besuch in der Kläranlage Geiselbullach - Sauberes Wasser zurück in die Ampere

Die Kläranlage Geiselbullach reinigt Abwasser in mehreren Stufen: Rechen entfernen groben Schmutz, Sand und Fett werden als Rohstoffe abgeschieden. Im Vorklärbecken setzen sich feste Stoffe ab. Mikroorganismen zersetzen im Belebungsbecken gelöste Schmutzstoffe. Schlammflocken sinken im Nachklärbecken zu Boden. Sandfilter entfernen letzte Feststoffe. Das Wasser ist danach zu 99 % gereinigt und kann zurück in den Wasserkreislauf.

Marianne Kaunzinger

Mittwoch, 01.07.26, 09.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Olching, Geiselbullach, Josef-Kistler-Weg 20, Eingang Verwaltungsgbd.

Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)



A650

Von der Geburt der Sterne bis zur Entstehung der Galaxien

In diesem Vortrag reisen wir von den ersten Funken der Sternentstehung bis zu den gewaltigen Explosionen am Ende ihres Daseins. Doch nicht nur Sterne stehen im Mittelpunkt: Wir erkunden auch die riesigen Sternensinseln, die wir Galaxien nennen und werfen dabei auch einen Blick in die Zukunft unserer Milchstraße. Eine kosmische Entdeckungsreise, die zeigt, wie lebendig und dynamisch das Universum ist.

Für Kinder ab 12 Jahre geeignet.

Oliver Winkler

Samstag, 09.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Treffpunkt: München, Volkssternwarte, Rosenheimer Straße 145h

Gebühr 13 €



Für eine online-Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät (PC, Laptop, Tablet) mit Mikrofon und Kamera und eine gute Internetverbindung. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail. Bitte schauen Sie auch in Ihren Spam-Ordner.

Telefon 08142/44 80-30

Bitte prüfen Sie regelmäßig Ihren **Spam-Ordner** - wichtige Informationen Ihrer vhs könnten dort gelandet sein

Psychologie und persönliche Entwicklung

A700 **online@**

Praxiskurs Achtsamkeit und Positive Psychologie

Wenn wir regelmäßig etwas für unseren Körper tun, dann fühlen wir uns wohl. Wie wäre es, auch regelmäßig etwas für unseren Geist und unsere Seele zu tun? Schon wenige Minuten jeden Tag können viel für unsere emotionale Balance und unser psychisches Wohlbefinden bewirken. Die Leistungsfähigkeit von Achtsamkeit und verschiedenen Interventionen aus der Positiven Psychologie ist inzwischen gut belegt. In diesem Online-Kurs geht es darum, wie das geht, und wie man sich motiviert, es auch tatsächlich zu tun.

Der Kurs bietet neben den Online-Terminen zusätzliches Material (z.B. Anleitungen und Foren zum Austausch) auf einer Lernplattform.

Dr. Silke Steininger

4x Mittwoch, 04.03.26 - 25.03.26

19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr 38 €

A705

Depression kann jeden treffen -

Was Angehörige und Freunde tun können

In diesem Vortrag geht es darum, wie Menschen mit Depression empfinden und wie Angehörige und Freunde damit umgehen bzw. wie man einen Menschen mit Depression unterstützen kann. Was kann man ansprechen und was sollte man im Umgang mit depressiven Menschen besser vermeiden? Sie bekommen zahlreiche Tipps, wie Sie Ihre eigene Energie einteilen können. Denn Angehörige sind zwar nicht erkrankt, trotzdem betroffen. Es geht um den Unterschied zwischen mit-leiden und mit-fühlen.

Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di **Dienstag, 03.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A710

Innere Anteile wahrnehmen - Warum wir uns manchmal selbst im Weg stehen

Kennen Sie das: Ein Teil von Ihnen möchte „ja“ sagen, ein anderer „nein“. Ein Teil will etwas gut machen, ein anderer schiebt auf. Ein Teil will in Beziehung treten, ein anderer sich verstecken. Wir handeln oft gegen unser Wohl. Manchmal ist die innere Zerrissenheit so groß, dass die Lebensfreude leidet. Selbstsabotage beginnt mit schlechten – oder sogar schlimmen – Erfahrungen. Das Schutzsystem unserer Psyche erschafft dann Teile der Persönlichkeit, um uns zu helfen. Wenn wir dieses System verstehen, können wir zu mehr Handlungsfähigkeit zurückfinden.

Dr. Silke Steininger



Dienstag, 19.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A715

KI im Familienalltag: Digitale Helfer smart nutzen für mehr Resilienz

In diesem Kurs lernen Sie, wie KI den Familienalltag entlasten, erleichtern und bereichern kann. An praxisnahen Beispielen zeigen wir, wie ChatGPT & Co. bei Organisation, Kommunikation und kreativen Ideen unterstützen. Dabei stärken wir auch die Resilienz im Familienleben: Wie helfen KI-Tools, Stress zu reduzieren, Routinen zu vereinfachen und Freiräume für gemeinsame Zeit zu schaffen? Gemeinsam testen wir sinnvolle Anwendungen und erarbeiten Tipps für einen verantwortungsvollen Einsatz.

Elke Kuscha / Andrea Nürnberg

Montag, 04.05.26, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
Gebühr 16 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

G030

Fit im Kopf - Gedächtnis- und Gehirntraining für Senior*innen

» siehe Seite 41

G004

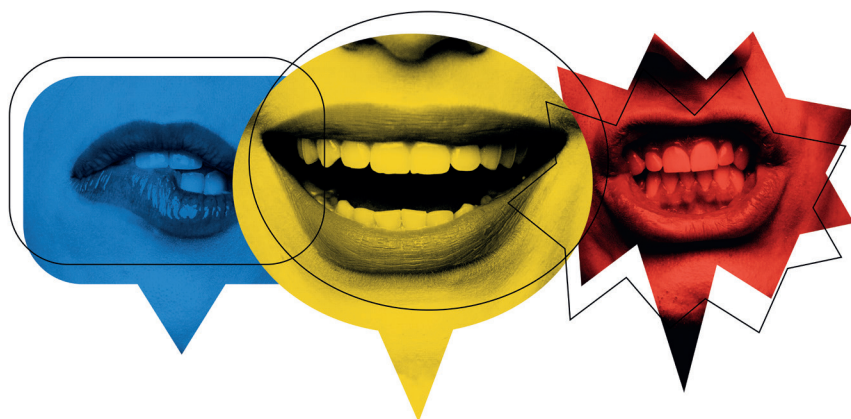
Gewaltfreies Kommunikationstraining

» siehe Seite 39

literaturtipp

Füreinander sorgen - Warum unsere Gesellschaft ein neues Miteinander braucht

Susanne Mierau

A720 **online@**

Männer im Wandel - Identität, Krise und neue Wege

Was heißt es heute, „ein Mann zu sein“? Zwischen Gleichberechtigung, neuen Rollenbildern und alten Erwartungen suchen viele Männer Orientierung. Gleichzeitig gewinnen antifeministische Strömungen und Ideale vermeintlich traditioneller Geschlechterrollen an Einfluss. Der Vortrag untersucht, warum Männlichkeit heute oft als „in der Krise“ gilt, welche gesellschaftlichen Umbrüche dabei wirken und wie sich Männlichkeitsbilder historisch, kulturell und persönlich verändern.

Kai Kaufmann

Dienstag, 28.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr 15 €

A725

Entrümpeln nach Feng Shui

Wünschen Sie sich mehr innere Freiheit durch äußere Ordnung? Ein Blick in Ihre Räume zeigt vielleicht: Schuhe vor der Tür, volle Garderobe, alte Zeitungen, ungetragene Kleidung, Überflüssiges im Keller. All das bindet Energie – und raubt Kraft. Ausmisten befreit und schafft Raum für Neues. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Schritt für Schritt loslassen können. Mit einfachen, wirkungsvollen Tipps gelingt der Anfang leicht – und Sie gewinnen neue Energie und Klarheit.

Gertrud Fassnacht



Dienstag, 24.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A730 **online@**

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu Lernerfolgen – schon während des Online-Webinars.

Helmut Lange

Dienstag, 24.03.26, 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr 25 €

Gesund & Aktiv

Raum frei? Wir füllen ihn mit Bildung!

Die vhs ist auf der Suche nach
Kursräumen und freut sich über Ihr
Angebot.

Bitte melden unter 08142 44 80 30 oder per Mail
info@vhs-groebenzell.de

Kultur & Kreativität



Simone Zur,
Dipl.-Psych.

tel. 08142/44 80-314
zur@vhs-groebenzell.de

Kulturvorträge

K000

Kultur-Aperitif

Genießen Sie bei einem Aperitif in lockerer Runde einen kulturellen Impulsvortrag. In einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, sich auszutauschen. Die wechselnden Dozent*innen entführen Sie am jeweiligen Nachmittag in die Kunst-, Literatur- und Musikwelt.

Stefan Müller/Regina Sasse/Dr. Dorothee Siegelin

3x Donnerstag, 26.03., 23.04., 21.05.26

16.30 - 17.30 Uhr

Restaurant Alte Schule, Gröbenzell

Gebühr 61 € inkl. 7 € Aperitif pro Termin



K005

„Oral Storytelling“ -

Wie Erzählen verbindet

Das Geschichtenerzählen ist so alt wie die Menschheit – und wirkt bis heute: Erst im Zusammenspiel von Erzählenden, Zuhörenden und Geschichte entfaltet sich seine „Magie“. Die Kulturwissenschaftlerin und professionelle Erzählerin Wilma Pfeiffer zeigt in einem lebendigen Vortrag, wie mündliches Erzählen („Oral Storytelling“) – von traditionellen Erzählkreisen bis zu internationalen Festivals, in Unternehmen oder Medizin – auch heute Gemeinschaft stiftet und begeistert.

Wilma Pfeiffer, Kulturwissenschaftlerin



Dienstag, 03.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei



K010

Malerwerkstätten

in der europäischen Kunst

Auch wenn Künstler meist als sehr individuelle Persönlichkeiten gelten, war die Arbeit in Malerwerkstätten über lange Zeit typisch für die europäische Kunstgeschichte. In solchen Werkstätten entstanden Gemälde in Teamarbeit. Die fertigen Werke wurden jedoch meist nur unter dem Namen des Meisters verkauft. An diesem Abend werden einige dieser Werkstätten – unter anderem die von Lucas Cranach dem Älteren und Peter Paul Rubens – sowie ihre Arbeitsweise und Werke vorgestellt.

Stefan Müller, freiberuflicher Kunsthistoriker



Dienstag, 28.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

K015

Kunst im Wandel:

Kreativität im digitalen Zeitalter

Die Digitalisierung verändert nicht nur die Ausdrucksformen der Kunst, sondern auch ihr Verständnis. Die Kunsthistorikerin Dr. Dorothee Siegelin fragt: Wie wandelt sich die Sprache der Kunst in einer Welt im Umbruch? Welche neuen Formen entstehen, und was geschieht mit den Ideen von Handwerk und Originalität? Sind diese Entwicklungen tatsächlich neu – oder nur Fortsetzungen alter Fragen in digitaler Gestalt?

Dr. Dorothee Siegelin, Kunsthistorikerin



Dienstag, 05.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

K020 **online@**

Brüssel - Vom Grand Place zum Atomium

Brüssel ist die Hauptstadt des Königreichs Belgien und Hauptsitz der Europäischen Union. Ein bekanntes Wahrzeichen ist der Grand Place mit dem gotischen Rathaus. Weitere architektonische Entdeckungen sind der historische Justizpalast, das Palais Stoclet des Wiener Architekten Josef Hoffmann, die Art Nouveau Bauten von Victor Horta, zahlreiche Zeugnisse des Art déco und schließlich das Atomium – Höhepunkt der Weltausstellung von 1958. Eine Anmeldung ist bis 12.00 Uhr am Veranstaltungstag möglich.

Dr. Kaija Voss, Architekturstudienleiterin



Dienstag, 05.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

K025

Utopia und Fantasia - Abgründiges und Fantastisches in der Kunst von Hieronymus Bosch bis Salvador Dalí

Dr. Angela Opel beleuchtet in ihrem Vortrag die „Phantastische Malerei“ – eine eigenständige Gattung seit der Frühen Neuzeit. Von den bizarren Visionen Hieronymus Boschs über die allegorischen Köpfe Arcimboldos bis zur Wiener Schule des Magischen Realismus im 20. Jahrhundert spannt sich der Bogen. Auch Surrealist*innen wie Salvador Dalí griffen phantastische Motive auf, lehnten jedoch eine direkte Verbindung zur Phantastischen Malerei ab.

Dr. Angela Maria Opel, Kunst- und Kulturhistorikerin



Dienstag, 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

K030

El Greco, Goya und Gaudí - Die drei expressiven „G's“ der spanischen Kunst

El Greco schuf ekstatisch verlängerte Figuren, ungewöhnliche Farben und Lichtwirkungen, die ihrer Zeit voraus waren. Goya revolutionierte mit schonungslos ehrlichen Porträts und erschütternden Grafiken über die Missstände Spaniens. Gaudí verband gotische Formen und Naturmotive zu visionärer Architektur, wie seine Sagrada Familia zeigt – ein einzigartiges Zusammenspiel von Fantasie, Glaube und Form.

Anne Mischke-Jüngst, Kunsthistorikerin



Dienstag, 16.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei



K035

Grüne Architektur - Ein Miteinander von Mensch, Tier und Natur

Städte heizen sich durch den Klimawandel immer mehr auf. Die Architektur sucht nach Konzepten, diesen Veränderungen entgegenzuwirken: begrünte Häuser, Wolkenkratzer mit bepflanzten Fassaden, ganze Stadträume aus Baumdächern, Artenschutzkonzepte an Gebäudehüllen, begrünte Müllverbrennungsanlagen als Freizeitpark – kurzum: Die Architektur möchte die fehlende Natur in die Städte zurückbringen. Auf der ganzen Welt entstehen daher „grüne Gebäude“. Auch München plant das erste grüne Hochhaus.

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

Dr. Petra Kissling-Koch, Innenarchitektin

& Kunsthistorikerin



Dienstag, 23.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

Gesellschaft

» Das könnte Sie auch interessieren:

A320

An der Küste des Lichts -

Von der Côte d'Azur in die Camargue

» siehe Seite 17

Ausstellungen, Museumsbesuche & Führungen

K040

Louise Giovannelli in der Villa Stuck

1893 malt Franz von Stuck „Die Sünde“ – biblisch inspiriert, doch voller Erotik – und sorgt für Aufsehen. Die Gegenwartskünstlerin Louise Giovannelli greift das Thema „Verheißung“ mit neuen kulturellen Bezügen auf. Ihre großformatigen, detailreichen Ölgemälde spielen mit Glanz, Verhüllung und Bühnenmotiven. Inspiriert von „Working Men's Clubs“ feiert sie den Zauber des Augenblicks, in dem kollektives Glück und schillernde Effekte soziale Grenzen überstrahlen.

Regina Sasse, Kunsthistorikerin

Samstag, 28.02.26, 12.30 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: Villa Stuck, Kassenbereich, Prinzregentenstr. 60, 81675 München

Gebühr 14 € zzgl. Eintritt

K045

Führung durch das Kunstlabor 2

Das Kunstlabor 2 in München ist ein modernes Kunst- und Kulturzentrum mit dem Fokus auf urbaner und zeitgenössischer Kunst. Es handelt sich um ein Zwischennutzungs-Projekt: Das leerstehende Gesundheitshaus an der Dachauer Straße wurde umgewidmet und dient nun als kreativer Ort für Ausstellungen, Installationen, Workshops und Events. Rund 60 Räume wurden zu individuellen Kunsträumen gestaltet – von Street Art über Videokunst bis hin zu begehbaren Rauminstallationen. Bei einer Hausführung erfahren Sie mehr über das Projekt.

Freitag, 20.03.26, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: Kunstlabor 2, Rezeption, Dachauer Str. 90, 80335 München

Gebühr 20 € inkl. Eintritt

K050

Sweeter than Honey/Written Art Collection – Pinakothek der Moderne

Die Written Art Collection ist einzigartig und wird erstmals als Sonderausstellung in der Pinakothek der Moderne gezeigt. Über 50 künstlerische Positionen laden ein, das Panorama der Written Art zu entdecken und Schrift als künstlerisches Medium von der Mitte des 20. Jahrhunderts bis heute zu erkunden. Die Ausstellung präsentiert einen spannungsreichen, gesellschaftspolitischen Dialog von Künstler*innen aus einer kulturübergreifenden, globalen Perspektive. Der Titel „Sweeter than Honey“ bezieht sich auf Susan Heffernan's „Mashrabiya“ (2011) und reflektiert die poetische Kraft der Kunst in der Vermittlung und Weitergabe von Wissen.

Regina Sasse, Kunsthistorikerin

Freitag, 27.03.26, 14.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Infoschalter in der Rotunde, Barer Str. 40, 80333 München

Gebühr 14 € zzgl. Eintritt

K055

Theaterarchitektur im Wandel der Zeit

Wer sitzt wo im Theater? Im höfischen Cuvilliétheater von 1753 war diese Frage klar geregelt. Doch schon 50 Jahre später wurde bei der Planung des Nationaltheaters um Logen und Ränge heftig gerungen. Schon immer war die Architektur der Münchner Theaterräume ein Spiegel der sich wandelnden Gesellschaft. Als es dem Architekten Max Littmann 1901 gelang, am Prinzregentenplatz seinen Traum vom „demokratischen“ Theater zu verwirklichen, war man sich noch längst nicht einig. Und noch in den 50er Jahren wurden um den Wiederaufbau des Nationaltheaters erbitterte Debatten geführt.

Die Führung startet im Cuvilliétheater und geht anschließend weiter in die Ausstellung zur Theatergeschichte im Nationaltheater.

Marlies Lüpke, Musikhistorikerin

Mittwoch, 15.04.26, 15.30 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Brunnenhof der Residenz, vor dem Theatereingang, Residenzstraße 1, 80333 München

Gebühr 16 € zzgl. Eintritt für das Cuvilliétheater

K060

Ausstellungsführung „Kitchen Culture“ und „100 Jahre - 100 Objekte“

Die Ausstellung „Kitchen Culture“ in der Pinakothek der Moderne zeigt acht Kücheneinrichtungen – von der Frankfurter Küche Margarete Schütte-Lihotzkys über die Berliner bis zur Bulthaup-Küche. Der teils ironische Blick auf Küchen des 20. Jahrhunderts regt zum Nachdenken über Wohnen und Kochen an. Zum 100-jährigen Bestehen präsentiert „Die Neue Sammlung“ zudem 100 Design-Meilensteine und Alltagsikonen in chronologischer Reihenfolge.

Dr. Kaija Voss, Architekturhistorikerin

Donnerstag, 16.04.26, 16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Rotunde im Foyer, Barer Straße 40, 80333 München
Gebühr 14 € zzgl. Eintritt

K065

Neue Architektur zwischen alten Mauern – Ein Spaziergang durch die Altstadt

Wir erkunden in der Münchner Altstadt aktuelle bauliche und stadträumliche Entwicklungen und erleben dabei, was zu einer lebendigen Innenstadt beiträgt. Wie hat sich die Altstadt in den letzten 15 Jahren verändert? Wie fügt sich Neues in das historische Stadtbild ein? Welche Projekte wurden umgesetzt, welche laufen aktuell und welche liegen derzeit auf Eis? Die Tour beginnt am Luxuswohnturm „The Seven“ und führt von dort über die Neue Hauptsynagoge und die Fünf Höfe bis zum Max-Josef-Platz.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, bequemes Schuhwerk, Getränk

Bettina Rühm, Architektin & Stadtführerin

Freitag, 24.04.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Theklastraße/Ecke Müllerstraße, gegenüber von „The Seven“, 80469 München
Gebühr 14 €

K070

Von Parish Kostümbibliothek in Nymphenburg

Die Von Parish Kostümbibliothek befindet sich in einer Villa nahe dem Nymphenburger Schloss. 1936 zog die Familie von Parish mit ihrer großen Kostümbildsammlung ein. Seit 1970 Teil des Münchner Stadtmuseums, zeigt das denkmalgeschützte Haus die original erhaltene Raumkunst der Gebrüder Rank. Die restaurierte Ausstattung verbindet Jugendstil mit historistischem Mobiliar. Bei der Führung erleben Sie die Wohnräume und erfahren mehr über Haus, Stifterfamilie und Sammlung. Einlass max. 15 Minuten vor Beginn.

Montag, 27.04.26, 15.00 - 15.45 Uhr

Treffpunkt: Von Parish Kostümbibliothek, Kemnatenstr. 50, 80639 München-Nymphenburg
Gebühr 10 € inkl. Eintritt

» Das könnte Sie auch interessieren:

A535

Der Münchner Hofgarten

» siehe Seite 19

A530

Palmen in der Residenz – Die exotischen Wintergärten Ludwigs II. und Maximilians I.

» siehe Seite 19

Gesellschaft

K075

**Das klingende Museum –
Musik am Münchner Hof**

Nicht nur die kostbaren Musikinstrumente aus dem Besitz der Wittelsbacher, auch Gemälde, Teppiche, Möbel und sogar Tafelschmuck zeugen von der großen Bedeutung, die Musik am Münchner Hof hatte. Fast alle Wittelsbacher musizierten selbst, förderten das Musikleben und manche komponierten sogar. Bei diesem Rundgang spazieren wir durch fünf musikalische Jahrhunderte und lassen dabei das eine oder andere Exponat auch erklingen.

*Marlies Lüpke, Musikhistorikerin***Dienstag, 09.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr****Treffpunkt: Bayerisches Nationalmuseum, Foyer,
Prinzregentenstr. 3, 80538 München****Gebühr 16 € zzgl. Eintritt**

K080

„Haar – Macht – Lust“ in der Kunsthalle

Haare sind mehr als Mode: Sie erzählen von Schönheit, Macht, Anpassung und Rebellion. Politisch, religiös, kulturell und persönlich prägen sie Identität und Zugehörigkeit. Die Ausstellung in der Kunsthalle München führt sinnlich und überraschend durch 3000 Jahre Kunst- und Kulturgeschichte und zeigt mit rund 200 Exponaten von der Antike bis heute die starke Wirkung dieses scheinbar Alltäglichen.

*Regina Sasse, Kunsthistorikerin***Freitag, 19.06.26, 14.00 - 15.30 Uhr****Treffpunkt: Kunsthalle, Gruppentreffpunkt 1. OG,
Theatinerstraße 8, 80333 München****Gebühr 14 € zzgl. Eintritt**

K085

**Friedrich Ludwig von Sckell: Gartenkunst
im Nymphenburger Schlosspark**

Bei dieser Führung durch den Nymphenburger Schlosspark entdecken Sie das Wirken des Gartenkünstlers Friedrich Ludwig von Sckell, der dem Englischen Landschaftsgarten im süddeutschen Raum zum Durchbruch verhalf. Bis zu seinem Tod 1823 gestaltete er den Park neu, bewahrte barocke Elemente und verband sie harmonisch mit den Ideen des Englischen Landschaftsgartens.

*Ina Pauli, Gästeführerin***Freitag, 26.06.26, 10.00 - 12.00 Uhr****Treffpunkt: Schloss Nymphenburg,
vor der Freitreppe an der Parkplatzseite
beim Mittelpavillon, 80638 München****Gebühr 16 €**

Tagesfahrten

K100

**Kunsthistorische Höhepunkte um den Waginger See
und im Chiemgau**

Kunstreise in die Welt der Gotik und des Barock: Besuchen Sie St. Leonhard am Wonneberg und St. Coloman am Waginger See mit den faszinierenden gotischen Schnitzaltären von Gordian Guckh. Am Nachmittag erwartet Sie die prachtvolle ehemalige Augustiner-Chorherren-Stiftskirche St. Margaretha in Baumburg mit prächtiger barocker Ausstattung und ikonographisch hochinteressantem Deckenprogramm und das Kirchlein von Rabenden mit einem der berühmtesten gotische Flügelaltäre Oberbayerns.

*Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm, Gästeführerin***Donnerstag, 30.04.26, 07.00 - 19.30 Uhr****Treffpunkt: Gröbenzell, Shell Tankstelle****Gebühr 58 € zzgl. Eintritte und örtliche Führungen**

K105

Asamkirchen im Niederbayerischen Barockwinkel

Im 18. Jahrhundert entstanden zwischen Donau und Inn prächtige Barockkirchen, deren strahlende Rokokoausstattung das Lob Gottes bildlich umzusetzen sucht. Meisterhaft gelang es Cosmas Damian Asam in seinen illusionistischen Gemälden und Fresken die himmlische Herrlichkeit ins Bild zu setzen, und Egid Quirin, seinem jüngeren Bruder, die Altäre als gewaltigen Triumph des Glaubens zu gestalten. Die Führungen durch die Kirchen in Metten, Osterhofen und Aldersbach beleuchten nicht nur die Kunst, sondern auch die wechselvolle niederbayerische Klostersgeschichte bis zum großen Einbruch durch die Säkularisation.

Bitte beachten Sie: Ein Rücktritt ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei; bis 3 Wochen vorher fallen 50% der Gebühr an; bis 2 Wochen vorher ist kein Rücktritt mehr möglich, eine Ersatzperson kann jedoch gestellt werden.

*Georg Reichlmayr, Gästeführer***Freitag, 03.07.26, 07.00 - 19.00 Uhr****Treffpunkt: Ährenfeldstraße, Bus-Wendeplatz
vor der Ährenfeldschule Gröbenzell****Gebühr 125 € inkl. Eintritte; zzgl. Mittagessen,
Kaffee und Kuchen (Änderungen vorbehalten)**

Konzerte, Oper & Theater

K110

Orchesterprobe der Münchner Philharmoniker in der Isarphilharmonie im HP8

Genießen Sie nach einführenden Worten eine Konzertprobe der Münchner Philharmoniker zusammen mit dem Philharmonischen Chor München in der Isarphilharmonie im HP8. Geprobt wird: Elgars »The Dream of Gerontius« nach Newman. Dirigent: Andrew Manze, Mezzosopran: Beth Taylor, Tenor: Andrew Staples, Bass: Andrew Foster-Williams, Einstudierung: Andreas Herrmann, Philharmonischer Chor München.

Mittwoch, 04.03.26, 18.45 - 21.45 Uhr
Treffpunkt: München, Hans-Pleißinger-Straße 8, Isarphilharmonie, Halle E
Gebühr 5 € (vhs Verwaltungsgebühr)

K115

Festkonzert „Wien & J. Strauß“ der Residenz-Solisten im Schloss Schleißheim

Im barocken Neuen Schloss Schleißheim präsentieren die Residenz-Solisten Meisterwerke von Mozart, Haydn und Beethoven sowie Walzer und Polkas der Strauß-Dynastie – von der „Zauberflöte“-Ouvertüre bis zu „An der schönen blauen Donau“. Ein festliches Konzerterlebnis im historischen Sommersitz der bayerischen Herrscher.

Anmeldeschluss: Do., 21.05.26, 12.00 Uhr. Den genauen Spielplan finden Sie auf unserer Website.

Samstag, 13.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt: Neues Schloss Schleißheim, Max-Emanuel-Platz, 85764 Oberschleißheim
Gebühr 53 € inkl. Konzertkarte (Kategorie 2)

Es ist ein **gutes Zeichen**, wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir den Kurs **absagen** oder **verschieben** müssen.

K120

Operettenbesuch mit Einführung – Der Graf von Luxemburg

Franz Lehár schuf mit seiner Operette „Graf von Luxemburg“ ein melodienreiches und mitreißendes Meisterwerk. Nun erwacht es am Gärtnerplatz in der schwungvollen Fassung und Inszenierung von Peter Lund zu neuem Leben. Mit vorhergehender Einführung zu Werk und Hintergründen.

Anmeldeschluss: Do., 12.02.26, 10.00 Uhr

Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin
Samstag, 18.04.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Treffpunkt: Stufen am Gärtnerplatztheater, Gärtnerplatz 3, 80469 München
Gebühr 38 € inkl. Operettenkarte

K125

Opernbesuch mit Einführung – La Traviata

Besuchen Sie die Neuproduktion von „La Traviata“ von Giuseppe Verdi am Gärtnerplatztheater, welche zu den populärsten Opern überhaupt gehört. Erfahren Sie mehr über Werk und Hintergründe in einer vorhergehenden Einführung.

Anmeldeschluss: Do., 26.03.26, 10.00 Uhr

Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin
Donnerstag, 11.06.26, 18.30 - 22.00 Uhr
Treffpunkt: Stufen am Gärtnerplatztheater, Gärtnerplatz 3, 80469 München
Gebühr 38 € inkl. Opernkarte

K130

Theaterkreis für Theaterfans

In jedem Semester bieten wir Ihnen drei Theaterabende an. Vor der Vorstellung findet eine ca. 30-minütige Einführung in das Stück statt. Sie erfahren Wissenswertes über den/die Autor*in, die jeweilige Zeit und die Inszenierung. Über Stückwahl und Tag werden Sie ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin informiert und können sich dann zur Teilnahme entscheiden.

Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin
Verschiedene Termine
München, verschiedene Theater
Gebühr 10 € zzgl. pro Termin: Eintrittskarte und 10 € Einführung & Kartenservice

Literatur & Kreatives Schreiben

K140

Literatur-Salon am Nachmittag

Lesen Sie gern? Sprechen Sie gerne über Bücher? Suchen Sie neue Anregungen und wollen mehr über Literatur wissen? Erfahren Sie, wie sich im regelmäßigen Gespräch literarische Texte intensiver erschließen lassen.

Bitte lesen Sie zum ersten Termin: „Satans-tango“ von László Krasznahorkai

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin
3x Mittwoch, 06.05., 10.06., 15.07.26
15.00 - 16.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 27 €

K145

Literatur-Salon am Freitag

Lesen Sie gern? Sprechen Sie gerne über Bücher? Suchen Sie neue Anregungen und wollen mehr über Literatur wissen? Erfahren Sie, wie sich im regelmäßigen Gespräch literarische Texte intensiver erschließen lassen.

Bitte lesen Sie zum ersten Termin: „James“ von Percival Everett

Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin
3x Freitag, 08.05.26, 19.06., 17.07.26
09.30 - 11.00 Uhr
Sozialdienst, Rathausstr. 5, Raum 1 EG
Gebühr 27 €

K150 **NEU**

Workshop: Sachbuch schreiben

Sie haben ein Thema im Kopf und möchten ein Sachbuch darüber schreiben? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Inhalte strukturieren, recherchieren, den passenden Schreibstil finden, Ihre Zielgruppe eingrenzen und sich motivieren. Eigene Ideen sind willkommen, Austausch ist ausdrücklich erwünscht. Zum Thema KI findet ein kleiner Exkurs statt. Zielgruppe: Menschen, die ein Sachbuch schreiben wollen, aber nicht wissen, wie sie einen Einstieg finden oder weitermachen können.

Bitte mitbringen: Stifte und Papier für Notizen, eigene Sachbuchideen

Cornelia Rüping, Autoren-Coach & Sachbuchlektorin
Samstag, 18.04.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 39 €

K215 NEU
Aquarellmalerei für Anfänger*innen – Schritt für Schritt zum eigenen Bild

In diesem Kurs lernen Anfänger*innen Schritt für Schritt den Umgang mit Pinsel, Farbe und Wasser. Wir üben grundlegende Techniken wie Farbverläufe, Lasuren und einfache Motive. Gemeinsam entstehen stimmungsvolle Bilder – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Aquarellfarbkasten oder Tuben, weicher Bleistift, Radierer, Schmierpapier, größerer alter weißer Teller zum Farben mischen

Gabriele Porsche

6x Mittwoch, 04.03.26 - 22.04.26

17.00 - 19.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 72 €

K220 NEU
Aquarellmalkurs „Urlaubslandschaften“

In diesem Kurs begeben wir uns mit dem Pinsel in den Urlaub. Als Vorlage dienen uns Urlaubsfotos, Postkarten oder Abbildungen aus Bildbänden. Das Motiv wird auf das Wesentliche reduziert, indem wir mit großzügigem Pinselstrich und fließendem Farbverlauf die flüchtige Atmosphäre einer Landschaft einfangen. Nicht für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier mind. 250g/m², Schmierpapier, Flach- und Rundpinsel verschiedener Größen, Aquarellstifte, Mallappen, Wassergefäße

Gabriele Witzig, Künstlerin

3x Mittwoch, 29.07.26 - 12.08.26

10.00 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 45 €

K225
**Montagsatelier:
Freie Mal- & Zeichengruppe**

Das Umsetzen einer eigenen Bildidee steht im Mittelpunkt. Dabei sind die Grundlagen der Bildkomposition sowie Form- und Farbenlehre zentrale Themen. Die Wahl der Maltechnik (Acryl, Öl, Aquarell, Farbkreide) ist jedem selbst überlassen. Grundkenntnisse in einer Maltechnik, die Freude am Ausprobieren und Experimentieren sind Voraussetzung. Auf dieser Grundlage können auf Wunsch neue Maltechniken ausprobiert und erlernt werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

*Julia Bergmann, Kunstpädagogin
& freischaffende Künstlerin*

10x Montag, 13.04.26 - 29.06.26

14.15 - 16.45 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 150 €

K230 NEU
Workshop Ölmalerei für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

In diesem Kurs malen Sie in der alla-prima-Technik – das Bild entsteht in nur einer Schicht. Sie lernen den Umgang mit Ölfarben, Tonwerten und Komposition sowie das Arbeiten mit Pinsel und Spachtel. Fehler lassen sich leicht korrigieren, dank geruchsneutralem Malmittel ganz ohne Dämpfe. Am Ende nehmen Sie ein eigenes, stimmiges Ölbild mit nach Hause. Material wird gestellt, eigene Motive sind willkommen.

Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenkrepp

Norbert von Bertoldi

Samstag, 28.02.26, 10.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 55 € inkl. 15 € Materialkosten

K235
Malen ohne Pinsel:
Acrylgießen – Kleingruppe

Entdecken Sie den Trend „Acrylic Pouring“ und erlernen Sie unterschiedliche Techniken! Lassen Sie Farben aus einem Becher über die Leinwand fließen oder bewegen Sie sie mit dem Föhn – so entstehen faszinierende Effekte. Malen müssen Sie nicht können, alleine das Experimentieren macht schon Spaß. Kleingruppe mit max. 4 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Schuhe. Leinwände stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Sonja Lauber-Karres

4x Donnerstag, 05.03.26 - 26.03.26

19.00 - 21.00 Uhr

Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30,

82140 Olching

Gebühr 116 € inkl. 20 € Materialkosten für Farben, zzgl. Kosten für Leinwände

K240 NEU
Gel-Druck trifft Collage – kreative Bildgestaltung – Kleingruppe

Mit der Gelplatte gestalten Sie im ersten Kursteil farbenfrohe Druckpapiere – frei, intuitiv und mit vielfältigen Schablonen und Mustern. Im zweiten Teil entstehen daraus Collagen auf Leinwand, Karton oder Holz, die mit Acrylfarben ergänzt und weiterentwickelt werden können, zum Beispiel als Hintergrund für weitere (figürliche) Arbeiten. Papiere, Acrylfarben, Acrylbinder, strukturgebende Materialien und kleinformatige Gelplatten werden von der Kursleitung gestellt. Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Druckplatten, falls vorhanden; bevorzugte Farbtöne in Acrylfarben, Malgründe im kleinen bis mittleren Format

Ulrike Schrammeck, Künstlerin

2x Sonntag, 12.07.26 + 19.07.26

14.00 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 60 € inkl. 10 € Materialkosten

K245
Zeichen- & Malwerkstatt

Wie entsteht aus einer Vorlage ein eigenes Bild? Im Kurs werden Fähigkeiten wie Beobachtung, Form, Proportion, Licht und Schatten geschult. Zudem üben wir Bildaufbau, Farbgestaltung und persönlichen Ausdruck. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und u.U. vorhandenes Material

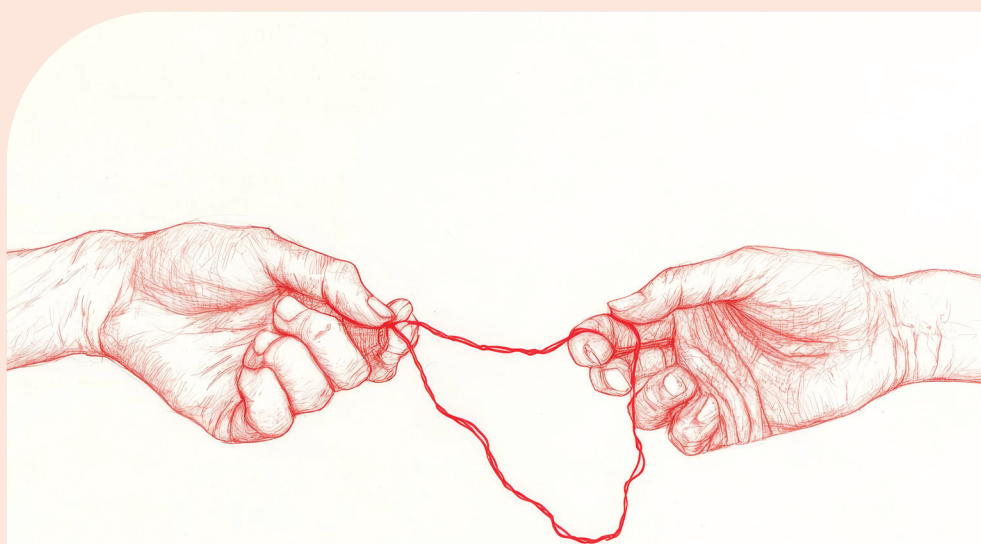
*Julia Bergmann, Kunstpädagogin
& freischaffende Künstlerin*

10x Dienstag, 14.04.26 - 30.06.26

19.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 120 €



**Für alle
Töpferkurse gilt:**

Bitte Arbeitskleidung
und Handtuch
mitbringen.

Töpfern

K300

Freies Töpfern

Ohne Drehscheibe töpfen Sie nach eigenen Vorstellungen und Ideen. Dabei werden Sie von der Dozentin unterstützt. Der kreative Ausdruck des Einzelnen ist dabei eine Bereicherung für die Gruppe. Für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Kissen

Ute Richter, Bildhauerin & Pädagogin

6x Mittwoch, 18.02.26 - 25.03.26

19.30 - 21.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 107 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

**Töpfern an der Drehscheibe für
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse**

Entdecken Sie die Faszination und Freude des Töpferns an der Drehscheibe! In diesen Kursen lernen Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse erste Grundlagen des Drehens mit Ton. Schritt für Schritt gestalten Sie einfache Gefäße und sammeln praktische Erfahrungen. Kreativität und Geduld stehen im Mittelpunkt.

Birgit Hefter, Keramikmeisterin & Pädagogin

K305

4x Dienstag, 24.02.26 - 24.03.26

10.30 - 13.00 Uhr

Kein Kurs am 17.03.2026

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 110 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

K325

4x Dienstag, 07.07.26 - 28.07.26

10.30 - 13.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 110 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

**Töpfern & Drehen für Anfänger*innen
mit und ohne Vorkenntnisse**

In diesen Kursen verbinden wir das Drehen an der Scheibe und den freien Aufbau. Sie entwickeln Ihre eigene Formsprache – auch zeichnerisch – und setzen sie in Ton um. Grundlagen der Gefäß- und Baukeramik werden an Beispielen erklärt. Ob Schale oder Tonplastik: Kreatives Gestalten steht im Mittelpunkt. Vorkenntnisse im Drehen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Birgit Hefter, Keramikmeisterin & Pädagogin

K310

4x Dienstag, 24.02.26 - 24.03.26

16.30 - 19.00 Uhr

Kein Kurs am 17.03.2026

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 113 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

K330

4x Dienstag, 07.07.26 - 28.07.26

16.30 - 19.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 113 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

Töpfern an der Drehscheibe

In diesen Kursen erlernen Sie in relativ kurzer Zeit die Grundtechniken des Töpferns an der Drehscheibe. Sie erleben, wie viel Spaß es macht, die eigenen Ideen in Form zu bringen. Es entstehen kleine gebrannte Schüsseln, Tassen, Teller, Vasen und vieles mehr.

Stefanie Hirt, Keramikmeisterin, Kunsttherapeutin

K315

Abendkurs Sommer

6x Donnerstag, 12.03.26 - 07.05.26

18.30 - 21.00 Uhr

Kein Kurs am 30.04.2026

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 156 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

K320

Vormittagskurs Sommer

6x Freitag, 13.03.26 - 08.05.26

10.00 - 12.30 Uhr

Kein Kurs am 30.04.2026

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 156 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

**Fayencemalerei NEU**

In diesen Workshops lernen Sie die traditionelle Technik der Fayencemalerei kennen. Wir bemalen weißglasierte Keramik, die anschließend bei 1260 °C gebrannt und spülmaschinenfest wird.

Bitte mitbringen: fertige unglasierte Schrüware aus z.B. Drehkursen oder dem Keramikhandel. Weitere Infos zum Material finden Sie auf unserer Website.

Birgit Hefter, Keramikmeisterin & Pädagogin

K335

Schnupperkurs 1

Dienstag, 04.08.26, 14.00 - 16.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 36 € inkl. Glasur, Brennkosten

K340

Schnupperkurs 2

Dienstag, 04.08.26, 17.30 - 20.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 36 € inkl. Glasur, Brennkosten

Junge vhs

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

K965

**Keramik bemalen
für Kinder ab 6 Jahren**

» siehe Seite 76

Kreatives Gestalten

K345

Türkranze für den Frühling selbst gemacht

Kränze sind eine wunderschöne Dekoration zu jeder Jahreszeit. Für alle, die Spaß am Arbeiten mit natürlichen Materialien haben. Aus den verschiedenen trockenen und präparierten Blumen und Blättern entstehen eigene Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bastelschere; wenn vorhanden: Klebepistole

Ute Kunkel, Floristin

Dienstag, 24.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 47 € inkl. Materialkosten

K350

vhs Strick-Café

Ob Sie gerade erst die ersten Maschen anschlagen möchten oder schon länger mit der Nadel arbeiten – In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee an Ihren Projekten arbeiten, neue Techniken erlernen und kreative Ideen austauschen. Bringen Sie Ihr aktuelles Projekt mit oder starten Sie etwas Neues!

Bitte melden Sie sich vorab bei der Kursleiterin, um die benötigten Materialien zu besprechen: 0170/432 35 83.

Petra Schmidt, Grafikdesignerin

5x Samstag, 28.02., 07.03., 14.03.,

21.03., 28.03.26, 16.00 - 18.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1;

letzter Termin im Musikraum OG

Gebühr 60 €



K355 NEU

Nähatelier für Groß & Klein:

Wir nähen unser Lieblingskissen

Haben Sie Lust auf ein gemeinsames Nähprojekt für Kinder und Erwachsene? Hier können Sie einen Bezug für Ihr persönliches „Wohlfühlkissen“ in Quiltoptik nähen. Den Stoff dafür können Sie mitbringen oder vor Ort gegen einen Betrag von 20 € erwerben. Der Kurs ist für Kinder ab 8 Jahren, Teenager und Erwachsene mit ersten Näherfahrungen geeignet.

Bitte mitbringen: Schere, Malstifte, Lineal, Nähmaschine (falls vorhanden). Eine Nähmaschine (W6) steht vor Ort gegen eine Leihgebühr zur Verfügung. Weitere Infos finden Sie auf unserer Website.

Stephanie Stimmer-Büge

Samstag, 18.04.26, 14.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 42 € inkl. 10 € Materialkosten (außer Stoffe) und ggf. 10 € Nähmaschinenleihgebühr

K360 NEU

Kartenetuis aus pflanzlich gegerbtem Leder selbst herstellen

An diesem Tag tauchen Sie ein in die Welt des feinen Leders und fertigen Ihr ganz persönliches Lieblingsstück oder auch mehrere. Zur Auswahl stehen verschiedene Geld- und Kreditkarten-Etuis. Dabei lernen Sie Zuschneiden, Kanten glätten, Polieren, Nähen und kunstvolles Verzieren und Personalisieren. Wie viele Stücke Sie fertigen, hängt von Ihrem Geschick und der Komplexität der Verzierungen ab.

Charles Cox

Samstag, 28.03.26, 10.00 - 16.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 69 € inkl. Werkzeugleihgebühr, zzgl.

Material nach Verbrauch an den Dozenten

K365 NEU

Anfertigung und Verzierung eines Ledergürtels oder Hundehalsbandes

Lernen Sie, mit pflanzlich gegerbtem Leder zu arbeiten und Kanten zu veredeln. Sie fertigen einen Gürtel aus 4 mm dickem, schwarzem Leder, verzieren ihn mit Motiven oder Ihrem Namen und erlernen die Grundlagen des Punzierens. Ihr Werk veredeln Sie mit Messingnieten und einer Schnalle Ihrer Wahl. Am Ende halten Sie ein selbst gefertigtes, persönliches Accessoire in Händen. Alternativ gibt es die Möglichkeit ein individuelles Hundehalsband für Ihren Vierbeiner zu fertigen.

Charles Cox

Sonntag, 05.07.26, 10.00 - 16.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 97 € inkl. 28 € Materialkosten & Werkzeugleihgebühr

K370

Goldschmieden:

Ringe - Ohringe - Anhänger

Schmieden Sie ein Schmuckstück an einem einzigen Tag. Erleben Sie, wie man aus Gold, Silber und Platin individuelle Schmuckstücke kreiert und erlernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Thomas Proft, Goldschmiedmeister

Samstag, 21.03.26, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 60 € zzgl. 10 € Materialkosten & Verbrauchskosten an den Dozenten

K375 NEU

Goldschmiedeübungskurs Silber - Kleingruppen Intensivkurs

Wir fertigen einen Ring aus Silber und erlernen hierbei in einer Kleingruppe intensiv die Grundtechniken des Goldschmiedens, wie Sägen, Feilen, Biegen und Löten.

Kleingruppe mit 4 - 6 Teilnehmenden.

Sarah Khouma-Rothkirch, Goldschmiedin

Samstag, 16.05.26, 13.00 - 18.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 110 € inkl. 50 € Materialkosten

K395 NEU

Kreative Glückswächter basteln für Erwachsene

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie charmante Glückswächter aus Holz und Naturmaterialien, die für Freude und positive Energie sorgen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden: Handsäge, Ideen, alte Holzbausteine oder -teile aus Haus und Garten

Simone Rummer

Samstag, 25.07.26, 15.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 25 € inkl. 5 € Materialkosten

Nachhaltigkeit

Repair Café

Der Bund Naturschutz Gröbenzell bietet in Kooperation mit der vhs Gröbenzell und der Gemeindebücherei Gröbenzell Hilfe zur Selbsthilfe! Lernen Sie Reparieren und entkommen Sie somit der Wegwerfgesellschaft. Das schont die Ressourcen des Planeten und es macht auch Spaß. Es werden elektrische Kleingeräte, Computer und Bücher repariert, auch Näharbeiten können erledigt werden. Personen, die etwas repariert haben möchten, gehen bitte ohne Anmeldung direkt zur Veranstaltung. Freiwillige Helfer*innen, die unser Reparaturteam unterstützen möchten, können sich bei der vhs melden. Kuchenspenden sind willkommen.

REPAIR CAFE

K380

Samstag, 28.02.26, 12.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Galerie

kostenfrei

K385

Samstag, 18.04.26, 12.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Galerie

kostenfrei

K390

Samstag, 27.06.26, 12.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Galerie

kostenfrei

Fotografie & Bildbearbeitung

K400

Spezielle Blickwinkel in München – Fotografieren mit dem Smartphone

Mit dem Smartphone kreativ fotografieren: Entdecken Sie die Münchner Innenstadt neu! Beim Rundgang rund um Odeonsplatz und Residenz lernen Sie, spannende Perspektiven zu erkennen und eindrucksvolle Bilder zu gestalten. Die Dozentin zeigt Ihnen praktische Tipps und Tricks, um das Beste aus Ihrer Smartphone-Kamera herauszuholen und Ihre Fotos noch interessanter wirken zu lassen.

Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Smartphone (Android oder Apple) mit genügend Speicherplatz für die Fotos

Claudia Cless, Fotografin

Samstag, 28.03.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: München, vor der Feldherrnhalle

Gebühr 24 €

K405

Kreative Smartphone-Fotografie auf dem Klostergelände Fürstenfeld

Bei einem Rundgang über das Klostergelände Fürstenfeld entdecken Sie in praktischen Übungen die Möglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera und lernen, eindrucksvolle Bilder zu gestalten. Die Dozentin zeigt Ihnen hilfreiche Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihre Aufnahmen noch spannender und ausdrucksstärker machen.

Bitte mitbringen: eigenes aufgeladenes Smartphone (Android oder Apple) mit genügend Speicherplatz für die Fotos

Claudia Cless, Fotografin

Samstag, 13.06.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Fürstenfeld, vor der Klosterkirche Fürstenfeld

Gebühr 15 €



Musizieren

K500

vhs-Instrumentalensemble

Sie wollen mit anderen gemeinsam musizieren? Sie spielen ein Instrument auf mittlerem Niveau? Dann sind Sie bei uns richtig! Der Spielkreis der vhs nimmt jederzeit neue Mitglieder auf - von der Blockflöte bis zum Kontrabass ist jede*r willkommen. Der Schwerpunkt unseres Programms liegt bei der Renaissance- und Barockmusik und wird ergänzt durch Musik anderer Epochen.

Gerne können Sie sich vorab bei der Kursleiterin informieren unter b.hintermeier@t-online.de

Barbara Hintermeier, staatl. gepr. Musiklehrerin

11x Donnerstag, 26.02., 12.03., 26.03., 16.04., 23.04., 07.05., 21.05., 11.06., 25.06., 09.07., 23.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Musikraum UG
Gebühr 121 €

Gitarre für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

In diesen Kursen bauen wir die Begleittechnik weiter aus. Für die Songs brauchen wir die Akkorde A/E/D-Dur und H7. Auch C und G-Dur sollten möglichst schon bekannt sein. Wir erweitern diese dann zu Moll- und Sept-Akkorden und setzen sie in den Stücken ein. Die Strumming-Pattern können mit und ohne Plektrum gespielt werden. Auch Wechselbass und Bassläufe werden vorgestellt und jede*r kann sie in das Spiel nach Belieben und Fähigkeit einbauen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät (wenn vorhanden)

Christian Huber, Gitarrist

K505

11x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
17.45 - 18.45 Uhr
Bürgerhaus, Musikraum UG
Gebühr 106 € inkl. Materialkosten für Notenkopien

K505V

8x Dienstag, 09.06.26 - 28.07.26
17.45 - 18.45 Uhr
Bürgerhaus, Musikraum UG
Gebühr 78 € inkl. Materialkosten für Notenkopien

„Niemand kann ein Konzert allein spielen. Es braucht ein Orchester.“

Halford E. Luccock

Gitarre für Fortgeschrittene

Wir gehen etwas näher auf die Möglichkeiten in der Begleitung ein, arbeiten am Timing und die Songs werden anspruchsvoller. Mit Intro und Schluss geben wir den Stücken einen Rahmen und setzen einfache Picking-Pattern ein. Akkord-Voicings, Wechselbass und Bass-Läufe werden uns begleiten. Wir lernen Barré-Griffe in Dur / Sept und Moll anzuwenden. Auch in diesem Kurs sind Notenkenntnisse keine Voraussetzung, die Musikstücke sind aber mit den üblichen Symbolen aufbereitet und öfter mit Notenschrift oder Tabulatur versehen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät (wenn vorhanden)

Christian Huber, Gitarrist

K510

11x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
19.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Musikraum UG
Gebühr 106 € inkl. Materialkosten für Notenkopien

K510V

8x Dienstag, 09.06.26 - 28.07.26
19.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Musikraum UG
Gebühr 78 € inkl. Materialkosten für Notenkopien

Für alle Gitarrenkurse gilt:

Bei Neuanmeldung bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme mit der vhs, um die Voraussetzungen individuell abzuklären.

Tanz

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird.

Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk

Sabine Veselinovic, Deutsches Tanzsportabzeichen Brilliant

K600

Line Dance – Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

20.00 - 21.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 90 €

K605

Line Dance – Mittelstufe – Level 1

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

19.45 - 20.45 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum, Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 90 €

K610

Line Dance – Mittelstufe – Level 2

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

18.15 - 19.15 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum, Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 90 €

K615

Line Dance – Fortgeschrittene

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

18.45 - 19.45 Uhr

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 90 €

Orientalischer Tanz **NEU**

Erleben Sie die Faszination des orientalischen Tanzes! In diesem Kurs lernen Sie die weichen, fließenden Bewegungen und vielfältigen Tanzstile kennen – von klassisch über folkloristisch bis modern. Schritt für Schritt werden Grundbewegungen und kurze Choreografien vermittelt, sodass auch Anfänger*innen problemlos einsteigen können. Dabei stärken wir unseren Beckenboden und sorgen neben mehr Beweglichkeit und Fitness garantiert für Spaß und gute Laune.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch, Gymnastikschuhe, Getränk

Mirjam Leidig, BATO-Trainerin

K620

5x Donnerstag, 26.02.26 - 26.03.26

20.00 - 21.30 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 45 €

K620V

5x Donnerstag, 16.04.26 - 21.05.26

20.00 - 21.30 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 45 €

Salsa L.A.-Style für Anfänger*innen & Wiedereinsteiger*innen

Salsa L.A.-Style wird paarweise auf einer gedachten Linie getanzt und unterscheidet sich dadurch vom Cuban-Style. Die Bewegungen sind weich und elegant, getanzt wird „on 1“, was den Einstieg erleichtert. Am Kursende beherrschen die Teilnehmenden einfache Schrittkombinationen („Salsa Shines“) und paarweise getanzte Figuren. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder andere Schuhe, deren Sohle Drehungen ermöglicht; Getränk

Wolfgang Werzinger

K625

Salsa L.A.-Style für Anfänger*innen & Wiedereinsteiger*innen

6x Dienstag, 14.04.26 - 19.05.26

19.30 - 21.00 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum, Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 54 € (pro Person)

K625V

Salsa L.A.-Style Fortsetzungskurs

4x Dienstag, 09.06.26 - 30.06.26

19.30 - 21.00 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum, Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 36 € (pro Person)

K630

Tango Argentino mit Spaß lernen – Workshop für Anfänger*innen

In diesem Tanz gibt es zwei klare Rollen: Führung und Begleitung. Die führende Person gibt klare Impulse für die Richtung und den nächsten Schritt. Sie ist trotz ihrer Klarheit einfühlsam, damit die Begleitung die empfangenen Signale umsetzen und aufnehmen kann. Dadurch entsteht ein Dialog, der den Tango Argentino zu etwas Besonderem macht. Nach diesem Einführungskurs können Sie mit den erlernten Grundlagen auf jeder Milonga (Tanzfest) mittanzen. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Ledersohlen, Getränk

Alfredo Foulkes

Samstag, 14.03.26 + Sonntag, 15.03.26

16.00 - 18.30 Uhr

Gröbenzell, El Farolito, Danziger Str. 28, Raum S3 Training

Gebühr: 65 €, ermäßigt 45 € (pro Person)

K635

Solo-Charleston – Tanzworkshop

Sie mögen schnelle Musik? In diesem Tanzworkshop lernen Sie Solo-Charleston und tanzen ohne Tanzpartner*in in einfachen Schrittfolgen. „Charleston“ entstand in den 1920-1940er Jahren in afroamerikanischen Gemeinschaften und wird zu schnellem Swing oder New Orleans Jazz getanzt.

Bitte mitbringen: saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Oksana Pavlova

Samstag, 28.02.26, 16.00 - 19.00 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 23 €

K640

Swingtanzen-Workshop für Anfänger*innen (Paartanz)

Swing ist eine amerikanische Tanzform, die pure Lebensfreude ausstrahlt. Sie wurde in den frühen 1920er Jahren in den schwarzen Gemeinden von Harlem, New York City, geboren und hat sich seitdem zu einem heute bekannten und beliebten Lindy Hop-Tanz entwickelt. Swing verwendet jedoch viel einfachere Schritte und ermöglicht es daher, mühelos zu schnelleren Tempi zu tanzen. Gebühr pro Person. Bitte paarweise anmelden. Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

Bitte mitbringen: saubere flache Gymnastik- oder Tanzschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Oksana Pavlova

Samstag, 02.05.26, 16.00 - 19.00 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 23 € (pro Person)





K645

Broadway Jazz Tanz-Workshop für Anfänger*innen (Solotanz)

Wir üben eine Choreografie ein, die Elemente des Broadway-Jazz-Stils umfasst, der seit den frühen 1900er Jahren in Musical-Aufführungen verwendet wird. Der 3-stündige Workshop ist so gestaltet, dass Sie die Choreografie lernen und Spaß am Üben haben. Der Kurs ist für alle geeignet, die ein gutes Bewegungs- und Rhythmusgefühl entwickeln möchten.

Bitte mitbringen: saubere flache Gymnastik- oder Tanzschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Oksana Pavlova

Samstag, 20.06.26, 16.00 - 19.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 23 €

K650

Griechische Tänze – Tanzworkshop

Griechenland verfügt über eine Vielzahl an Tänzen, die unser Gemüt und Herz ansprechen. An diesem Nachmittag tanzen wir lebensfrohe Kreistänze wie den Kalamatianos und Syrtos, aber auch eine Reihe anderer Tänze aus den unterschiedlichsten Landesteilen Griechenlands. Wir tanzen sowohl im Kreis als auch in Reihen, so dass keine festen Tanzpartner*innen notwendig sind.

Bitte mitbringen: Saubere Gymnastik- oder Tanzschuhe, Getränk

Elisabeth Bosch, Pädagogin für Tanz und Bewegung

Samstag, 09.05.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 22 €

Spiele & Lifestyle

K700

Bridge für Fortgeschrittene – Stufe I

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits den Anfänger- und Aufbaukurs absolviert haben, bzw. an Spieler*innen mit guten Kenntnissen in Forum D und entsprechender Spielpraxis. Allein- und Gegenspiel sowie die Reizung werden nochmals vertieft und nützliche Konventionen vorgestellt. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmenden ins Turnierbridge eingeführt, wie es in den Bridge-Vereinen gespielt wird. Spielmaterial und Skripte werden gestellt.

Ursula Illig, Turnierspieler*in auf Landes- und Regionalliga

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
09.30 - 11.00 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Wintergarten EG
Gebühr 137 €

Klassische Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Welche Farben stehen mir wirklich? Durch die Farbanalyse nach 13 verschiedenen Farbtypen, erlangen Sie das Wissen über die Farben, die Ihre persönliche Schönheit bewusster erleben lassen und unterstreichen. Unklarheiten über Farbexperimente bezüglich Haarfarbe, Kleidung, Make-up und Brillenwahl werden geklärt. Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen exklusiven Stoff-Farbpass. Kleingruppe mit 3-6 Teilnehmenden.

Für alle Farbtypberatungskurse gilt: Um ein authentisches Ergebnis zu erzielen, bitte die Einnahme von Karotintabletten, die Nutzung von Selbstbräuner und Besuche im Sonnenstudio 2 Wochen vor dem Kurs ab-/ aussetzen. Verzichten Sie am Tag der Beratung auf Rollkragen, Make-Up und die Farbe Schwarz am Oberkörper.

Stephie Anna Hölzel, saw. Farbtypberatung

K705

Freitag, 24.04.26, 16.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 179 €
inkl. Farbpass im Wert von 60 €

K710

Freitag, 12.06.26, 16.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 179 €
inkl. Farbpass im Wert von 60 €

literaturtipp

**Zusammen leben -
Das FIT PRINZIP
für Gemeinschaft,
Gesellschaft und Natur**

Remo Largo

K715 **NEU**

Hexenküche: Heilpflanzen-Salben selbst herstellen

Entdecken Sie, wie ausgewählte Pflanzen traditionell in Salben und natürlichen Pflegeprodukten verwendet werden. Nach einer kurzen Einführung in die Pflanzenkunde lernen Sie Schritt für Schritt, wie mit regionalen und hochwertigen Bio-Zutaten eine eigene Salbe entsteht. Dabei stehen das handwerkliche Arbeiten, das Ausprobieren verschiedener Zutaten und das Wissen rund um traditionelle Anwendungen im Mittelpunkt.

Hinweis für Veganer*innen: Im Kurs wird Bienenwachs verarbeitet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, kleiner (alter) Topf, Schreibzeug, ggfs. Gläschen mit Drehverschluss, falls vorhanden.

Claudia Ludwig

Dienstag, 19.05.26, 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
Gebühr 22 € inkl. 8 € Materialkosten

Gesundheit

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

G920

Waldwellness – Auszeit in der Natur
» siehe Seite 57



Bitte zu allen Koch- und Backkursen mitbringen:

- Geschirrtücher
- Scharfes Messer
- Schneidebrett
- Behälter für Kostproben
- Schürze
- Getränk

Kochkurse

K800

Korea Kitchen - voll im Trend!

Koreanische Küche verbindet Einflüsse aus Japan und China, ist würzig, kräftig und begeistert Fleischliebhaber. Unverzichtbar ist Kimchi – scharf eingelegtes Gemüse mit positiven Effekten für Gesundheit und Immunsystem. Im Kurs bereiten wir u.a. Ganghwe (Filet mit Sesamsauce), Dubu (Tofupannkuchen), Sikumchi kuk (Spinat mit Ramen, Ei) und Bulgogi (mariniertes Rindfleisch vom Grill) zu.

Marlene Oberhofer

Donnerstag, 23.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten

K805

Grillen - leckere Rezepte

Beim ersten Sonnenstrahl zieht es uns an den Grill – im Kurs verfeinern wir den Brauch mit frischen, leichten und knusprigen Ideen jenseits von Wurst & Halsgrat: z.B. scharfe Hühnerspieße mit Chili & Zitronengras, Gemüsepfännchen im Speckmantel, Kartoffelspieße mit Honig & Salz, duftendes Rosmarinfilet oder Huhn mit Currypaste. Dazu Basilikum-Salsa, gegrillte Mangos mit Papayasauce u.v.m. Praktische Tipps zu Fisch, Fleisch und Geflügel inklusive.

Marlene Oberhofer

Donnerstag, 07.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten

K810 **NEU**

Ausflug in die vielfältige Küche Ecuadors

Die Küche Ecuadors ist so vielfältig wie das Land selbst – von Küste über Anden bis zum Amazonas. In diesem Kochkurs lernen Sie traditionelle Gerichte aus dem Hochland und der Küstenregion kennen. Auf dem Menü stehen u. a. Ceviche de Camarón (Krabbenvorspeise), Fritada con Llapingachos (Schweinefleisch mit Kartoffelplätzchen) mit selbstgemachtem Ají (pikante Sauce) und Higos con Queso (Feigen in Karamellsoße mit Käse). Die Rezepte sind alltagstauglich und auch für europäische Gaumen sehr schmackhaft.

Juan Banda Benavides

Samstag, 09.05.26, 10.00 - 15.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 50 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten

K815

Indische Küche I

Die indische Küche bietet eine Gewürzvielfalt, die köstlich schmeckt und zudem noch gesund ist! Erfahren Sie Spannendes über die Wirkung von Paprika, Anis, Koriander, Kardamom & Co. und kochen Sie mit hausgemachtem Currypulver aromatische Gerichte: gelbe Linsen mit Kokos, Hackfleisch mit Erbsen und Kreuzkümmel, Rettich mit Nigella und Kurkuma oder Huhn in Mandelsauce mit Zimt und Nelken. Auch Mango-Chutney darf nicht fehlen.

Marlene Oberhofer

Donnerstag, 21.05.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten

K820

China Culinaria II

Entdecken Sie neue, originale Rezepte aus Chinas Regionen! Im Norden wird eher salzig und knusprig gekocht, in Sichuan scharf, in Shanghai nudelreich, im Süden vielfältig gewürzt und süß. Im Kurs probieren Sie u. a.: Schweinefleisch mit 5-Gewürz-Pulver, Bratnudeln mit Pak Choi & Hackfleisch, knusprigen Tofu mit Chilisauce, Szechuan-Hähnchen mit Cashews und gebackene Wasserkastanien in süß-saurer Sauce. Eine kulinarische Rundreise durch China!

Marlene Oberhofer

Donnerstag, 11.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten

K825

Geschmack aus Zentralafrika - neue Rezepte

Dieser Kurs lädt zu einer kulinarischen Reise nach Zentralafrika mit neuen Rezepten ein: Wir kochen gemeinsam gefüllten Fisch mit Kochbananen, Hähnchen, Gemüse mit Reis, Samosas (gefüllte Teigtaschen) mit Fleisch und vegetarische Samosas. Diese Speisen werden mit afrikanischen Gewürzen verfeinert.

Joséphine Mulumba Tumba

Samstag, 27.06.26, 10.00 - 13.30 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 42 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten

K830

Thai-Currys - aromatisch, schnell & alltagstauglich

Erleben Sie die frische, aromatische Küche Thailands – raffiniert gewürzt, mal scharf, mal mild und immer unwiderstehlich! Im Kurs bereiten Sie u. a. gefüllte Ananas mit Reis & Erdnüssen, Huhn mit Cashews & Chili, rotes Curry mit Tofu, gelbes Schweinecurry mit Kokos & Thai-Basilikum, grünes Bananencurry mit Zimt sowie Fischlaibchen mit Kokos-Dip zu. Dazu gibt es viele Tipps rund ums Kochen. Verwendet werden vorwiegend Bio-Zutaten und Fleisch aus artgerechter Haltung.

Marlene Oberhofer

Donnerstag, 09.07.26, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten

Junge vhs

» Das könnte Sie auch interessieren:

K990

Familienküche:

Groß & Klein

kochen gemeinsam

(ab 5 Jahren)

» siehe Seite 76



Backkurse

Selbstgemachte Brezenkunstwerke

Backen Sie ein echtes Stück Bayern! Konditormeister Martin Schönleben zeigt, wie originale bayerische Brezen entstehen – und welche köstlichen Varianten es weltweit gibt. Von süß bis herzhaft: Wir kneten, schlingen und backen selbst. Zum Abschluss können Sie Ihre selbstgemachten Brezenkunstwerke genießen oder mitnehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Getränk und Gefäß für die hergestellten Leckereien

Martin Schönleben, Konditormeister

K835

Kurs 1

Mittwoch, 04.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 45 € inkl. 16 € Lebensmittelkosten

K840

Kurs 2

Donnerstag, 05.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 45 € inkl. 16 € Lebensmittelkosten

» Das könnte
Sie auch
interessieren:

A510

Die Münchner Brezn –
Spezialität, Kunstwerk
und Genuss

» siehe Seite 18

Gesellschaft

Bitte beachten Sie, dass
der Anmeldeschluss bei
Koch- und Backkursen
i.d.R. mindestens eine Wo-
che vor Kursbeginn liegt.
Die genauen Daten finden
Sie auf unserer Website
unter dem jeweiligen Kurs.

Gesund & Aktiv



**Christine
Kämmerling
B.A./B.Sc.**

tel. 08142/44 80-30
kaemmerling@vhs-groebenzell.de


Vorträge & Workshops

G001

Jede Krankheit hat eine Ursache – Warum der Stoffwechsel so wichtig für den Körper ist

Der Stoffwechsel ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im menschlichen Körper. Diese fein aufeinander abgestimmten Prozesse können bspw. bei langanhaltender Medikation oder Bewegungsmangel aus dem Gleichgewicht geraten. Ist der Stoffwechsel gestört, können verschiedene Erkrankungen durch Erschöpfung, Fatigue-Syndrom, Konzentrationsproblemen oder psychischen Problemen entstehen. Während es in der Schulmedizin leider nur allzu oft um symptomatische Unterdrückung geht, will der Dozent zeigen, dass es oft möglich ist Ursachen zu finden und über die ursächliche Behandlung eine Verbesserung zu ermöglichen. Anhand von Patientenbeispielen werden biochemische Zusammenhänge erläutert. Zudem geht es um die Frage, was uns auf Dauer gesund erhält.

Ralf Giere, Heilpraktiker


 **Dienstag, 10.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

G002

Hörsturz – (k)eine Frage des Alters

Wer nicht hören will, muss fühlen! Plötzlicher Hörverlust betrifft längst nicht nur Ältere – gerade im stressigen Berufsalltag werden Warnsignale oft überhört. Dieser Vortrag öffnet Ohren und Augen für einen gesunden Umgang mit (Hör)Stress. Wir wagen einen Blick hinter die Kulissen: in unsere Neuropsychologie. Hier finden wir, unter anderem, Zugang zur körpereigenen Hausapotheke. Alltagstauglich und hochrelevant – schützen Sie Ihr Gehör – bevor es zu spät ist!

Dr. Ulrike Stefanowski

 **Dienstag, 17.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr**
Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

G003

Augenfit – ganzheitliches Sehtraining

Ihre Augen brennen, schmerzen oder sind müde? Sie arbeiten viel am Bildschirm und sind schon von Altersweitsichtigkeit betroffen? Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihre Sehfähigkeit und die Beweglichkeit der Augen. Entspannungseinheiten sorgen für Ausgleich und erholte Augen. In einem kurzen theoretischen Teil behandeln wir die Anatomie des Auges.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken und möglichst Brille statt Kontaktlinsen

Claudia Preschl, ganzheitl. Sehtrainerin

Kothmayr-Meise, ganzheitl. Sehtrainerin

Samstag, 28.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 27 €



G004

Gewaltfreies Kommunikations-training – Im Kontakt mit dir selbst und Anderen

Können Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen? Wie gut ist Ihr Kontakt zu sich selbst? Können Sie ausdrücken, was Sie gerade beschäftigt? Für eine gesunde Kommunikation benötigen Sie Zugang zu dem, was wirklich in Ihnen vorgeht. In diesem Kurs erlernen Sie, diesen Zugang zu sich selbst zu finden und zu nutzen – um wohlwollender und gewaltfrei mit sich selbst und mit Ihrem Umfeld umzugehen.

Bitte mitbringen: Notizblatt und Stift

Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin
 und syst. Beraterin

Mittwoch, 29.04.26, 19.15 - 20.45 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 12 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

A880

Frühlingskräuterspaziergang in der Aubinger Lohe für die ganze Familie

» siehe Seite 74

K715

Hexenküche: Heilpflanzen-Salben selbst herstellen

» siehe Seite 35

G007

Mit allen Sinnen leben –

Hochsensible Kinder verstehen

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver als andere. Der Vortrag zeigt, wie Eltern Feinfühligkeit erkennen, achtsam begleiten und die besonderen Stärken ihrer Kinder fördern können. Mit praktischen Tipps für mehr Verständnis, Gelassenheit und Selbstfürsorge im Familienalltag. Dieser Vortrag ist an Eltern gerichtet.

Anette Besler, Heilpraktikerin, Kinesiologin

Mittwoch, 15.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 12 €

G009

Hilfe bei Knie- und Hüftarthrose – Wege zur Linderung und Verbesserung der Lebensqualität

Knie- und Hüftarthrose sind weitverbreitete Erkrankungen, die oft mit starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einhergehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ansätze helfen können, die Beschwerden zu lindern, die Mobilität zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern. Erfahren Sie mehr über gezielte Übungen, Therapien und Strategien, die den Alltag mit Arthrose erleichtern können.

Angelika Stelzig, Physiotherapeutin

Freitag, 26.06.26, 15.00 - 17.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 2
 Gebühr 13 €

G011

Probleme im Bewegungsapparat – Naturheilkundliche Betrachtungen

Schmerzen im Bewegungsapparat nehmen immer mehr zu, vor allem Rückenschmerzen, Schmerzen der Muskulatur und der Gelenke. Der Vortrag zeigt verschiedene Ansätze der Naturheilkunde auf, um diesem Volksleiden zu begegnen. Es werden neben wirkungsvollen manuellen Methoden auch traditionelle Therapieverfahren vorgestellt (z.B. Blutegeltherapie) und weitere Maßnahmen, die auch zu Hause angewendet werden können.

Daniela Wildner-Belz, Heilpraktikerin

Donnerstag, 11.06.26, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 3
 Gebühr 12 €

Junge vhs

Kultur



G012

Frauenheilkunde

In diesem Kurs wollen wir uns mit der Heilpflanzenwelt für Frauen, den Hormonen im Allgemeinen und ihren Auswirkungen beschäftigen. Was haben meine Menstruationsschmerzen mit meinem Alltag zu tun? Welche Pflanzen kann ich unterstützend nehmen?

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, kl. Brotzeit, Tasse für Tee

Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin

Samstag, 28.03.26, 17.30 - 20.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 32 €

G013

Mit allen Sinnen leben – Hochsensibilität verstehen und achtsam begleiten

Hochsensibilität ist Ausdruck einer besonderen Wahrnehmung. Im Vortrag erfahren Sie, wie sich Feinfühligkeit im Alltag, in Beziehungen und Familien zeigt und wie sie als Stärke genutzt werden kann. Für alle, die mehr Verständnis, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihr Leben bringen möchten.

Anette Besler, Heilpraktikerin, Kinesiologin



Dienstag, 28.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

G014

Stress verstehen – Umgang mit Stress

Lernen Sie, Stress besser zu verstehen und gezielt zu bewältigen. Gemeinsam identifizieren wir Stressauslöser, erkennen belastende Verhaltensmuster und entwickeln Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag. Entdecken Sie, was Ihnen wirklich hilft – für einen gesunden und bewussten Umgang mit Stress.

Bitte mitbringen: Notizblatt und Stift

Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin und syst. Beraterin



Dienstag, 12.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

» Das könnte Sie auch interessieren:

G016

Junior-Helfer

» siehe Seite 77

G015

Schwindel und Gleichgewicht**„Feste Füße auf unebenem Boden“**

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen betreffen viele Menschen und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Ursachen von Schwindel und deren Auswirkungen auf das Gleichgewichtssystem. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Balance verbessern und Schwindelattacken vorbeugen können.

Angelika Stelzig, Physiotherapeutin

Freitag, 08.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 13 €

Erste Hilfe

G017

Erste Hilfe am Kind kompakt

Können Sie richtig handeln, bei Verbrennungen, Verbrühungen, Schock, Knochenbrüchen, Atemstillstand oder gar Herz-Kreislauf-Stillstand? Was tun bis der Arzt kommt? Wie lautet die richtige Notrufnummer? Dieser Kurs greift die wichtigsten Themen und Maßnahmen zum Thema „Notfälle bei Kindern“ auf. Es wird auf den Unterschied zum Erwachsenen eingegangen. „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!“ Hierdurch soll mehr Sicherheit im Umgang mit verletzten Kindern vermittelt werden. In den praktischen Maßnahmen werden die wichtigsten Handgriffe gefestigt.

Alexander Bünger, Krankenpfleger & Rettungssassistent

Samstag, 18.04.26, 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 45 €

G023

Erste-Hilfe Auffrischung für Erwachsene

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in der Ersten Hilfe, bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Damit Sie in Notfallsituationen besonnen und ruhig bleiben und wissen, worauf es ankommt. Vom Notruf bis hin zu Maßnahmen des Ersthelfers werden alle Aspekte genau erläutert. Themen: Absicherung, Notruf, stabile Seitenlage, Reanimation, Defibrillator, Verbandslehre.

Valentin Feiler, Pflegefachmann

Freitag, 26.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 35 €

G019

Schilddrüse – Spiegel der Seele

Die Schilddrüse ist wie ein Schmetterling – entfaltet macht sie unser Leben leicht, glücklich und bunt – erkrankt ist sie wie eine Raupe – eng und erstarbt. Im Vortrag besprechen wir die Funktion der Schilddrüse und die Ursachen von Schilddrüsenerkrankungen. Darüber hinaus verschaffen wir uns einen Überblick über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten von Hashimoto, Schilddrüsenknoten und Überfunktionsstörungen.

Monika Lunglmeir, Heilpraktikerin und Schilddrüsentherapeutin

Dienstag, 16.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

G020

Aromatherapie im Frühling – Frisch Erblühen

Der Frühling lädt ein zum Aufatmen – und zu einem kleinen Frühlingsputz, innen wie außen. Mit ätherischen Ölen können Sie Ihr Zuhause und auch sich selbst erfrischen, klären und neu beleben.erspüren Sie, wie Düfte Leichtigkeit schenken, die Stimmung heben und Energie zum Aufblühen erwecken. Mit vielen praktischen Tipps, DIY-Ideen und Rezepturen für einen duftenden, achtsamen Start in den Frühling.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk, Block, Stift

Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin

Sonntag, 19.04.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 25 €

G022

Aromatherapie im Sommer – Leichtigkeit & Lebensfreude

Sommerduft liegt in der Luft! Erfahren Sie, wie ätherische Öle Sie an heißen Tagen unterstützen – von erfrischenden Bodysprays über After-Sun-Pflege bis hin zu duftender Stärkung für Körper und Geist. Praktisch, kreativ und leicht umsetzbar – mit vielen DIY-Rezepten und Tipps für mehr Sommerfreude und natürliche Pflege mit der Kraft der Natur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk, Block, Stift

Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin

Freitag, 24.07.26, 15.30 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 25 €

Junge vhs

G025

Was dein Zyklus mit deiner Geburt zu tun hat

Entdecke die überraschenden Zusammenhänge zwischen deiner eigenen Geburt, deinen Zyklusbeschwerden und wie du gebären wirst bzw. welche Wirkung eine bereits erlebte Geburt auf deinen Zyklus haben wird. Eine neue Perspektive auf deinen Körper wartet auf dich. Ein inspirierender Impuls mit Fakten, Austausch und einer Achtsamkeitsübung für mehr Verbindung zu Dir und Deinem Körper.

Sandra Kitic, NLP-Coachin, prä- und postnatale Coachin

Mittwoch, 25.03.26, 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 16 €

G027

Geburtsflow - Geburtsvorbereitungsworkshop

Mit Vertrauen gebären - Warum Vorbereitung heute wichtiger denn je ist: Dieser Workshop schenkt Ihnen Wissen, Achtsamkeit und HypnoBirthing-Impulse für eine ruhige, selbstbestimmte Geburt. Stärken Sie Ihr Vertrauen in sich, Ihren Körper und den Weg, der vor Ihnen liegt. Bringen Sie dazu gerne Ihren Partner mit, denn er ist die Person, die Sie am besten kennt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Getränk, kleiner Snack/Brotzeit, Block, Stift

Sandra Kitic, NLP-Coachin, prä- und postnatale Coachin

Samstag, 14.03.26, 09.30 - 14.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 44 € (inklusive 5€ für ein Skript)

G030

Fit im Kopf - Gedächtnis- und Gehirntaining für Senior*innen

Bleiben Sie geistig aktiv und erleben Sie, wie erstaunlich lernfreudig und anpassungsfähig unser Gehirn bis ins hohe Alter bleibt! In diesem Kurs trainieren wir nicht nur das Gedächtnis, sondern aktivieren die gesamte Gehirnleistung. Mit abwechslungsreichen und unterhaltsamen Übungen fördern wir Aufmerksamkeit, Konzentration, Wahrnehmung und Feinmotorik. Wir fordern unser Kurz- und Langzeitgedächtnis heraus, probieren praktische Fingergymnastik und entdecken kleine Alltagsgewohnheiten, die Körper und Geist spürbar guttun. Das Beste: Auch im Alter kann das Gehirn neue Verbindungen bilden - genau das machen wir uns zunutze! Jede Übung stärkt die geistige Beweglichkeit, unterstützt die Konzentration im Alltag und wirkt einer möglichen Demenzentwicklung entgegen. Freuen Sie sich auf lebendige Stunden, gemeinsames Ausprobieren, Lachen und viele Anregungen für zu Hause. Tun Sie etwas Gutes für Ihre mentale Fitness - für mehr Klarheit, Lebensfreude und Selbstständigkeit im Alltag.

Mila Bugia, Brain Trainerin

10x Freitag, 13.03.26 - 19.06.26

11.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 120 €

G034

Entgiftung & Darmsanierung

Wie wirkt sich ein „Frühjahrsputz“ auf unseren Körper und unser Wohlbefinden aus? Was ist alles möglich, wenn unsere Organe wieder „durchatmen“ können? In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Entgiftung und Darmsanierung so wichtig sind, was sie bewirken können und wie das mit anderen Mechanismen im Körper zusammenhängt. Sie erfahren von einfachen Methoden für zu Hause und von Methoden für eine tiefgreifende Entlastung des Systems.

Daniela Wildner-Belz, Heilpraktikerin

Donnerstag, 11.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 12 €

Achtsamkeit & Entspannung

G056

Autogenes Training & PMR - Kombikurs

Hier lernen Sie die beiden Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung (PMR) und Autogenes Training (AT) kennen. Der Kurs hilft Ihnen, Alltagsorgen abzuschütteln und gelassener mit anstehenden Herausforderungen umzugehen. Ziel der praktischen Übungen ist, das innere Gleichgewicht zu stärken, Regenerationsprozesse anzustoßen, den Schlaf zu verbessern und dadurch das Wohlbefinden und die Energie zu steigern. Stressprävention und Tiefenentspannung stehen dabei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie

5x Donnerstag, 19.03.26 - 30.04.26

18.00 - 19.30 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5,

Gymnastikraum 1. OG

Gebühr 45 €

G058

Inneren Frieden finden - Wege aus dem Gedankenkarussell

Mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Atemübungen und Meditation lernen wir, unser ständiges Gedankenkreisen nachhaltig zu unterbrechen. Diese Methoden helfen uns, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, indem sie unseren Geist beruhigen und unser Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment lenken. So können wir Stress abbauen und eine tiefere Entspannung erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Suzana Atak, zert. Entspannungstrainerin

Sonntag, 17.05.26, 10.30 - 13.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 30 €

Junge vhs

» Das könnte Sie auch interessieren:

G026

Sensitive Mädchen - stark im Leben für Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren)

» siehe Seite 77



Weitere Workshops sind in den einzelnen Themenbereichen zu finden.



Feldenkrais Mittelstufe

Die Feldenkrais-Methode hilft, körperlich und geistig beweglicher zu werden. Menschen, die unter Muskelverspannungen, Gelenk- und Rückenschmerzen leiden, können davon besonders profitieren. Generell trägt Feldenkrais zum Stressabbau, zur Verfeinerung des Körpergefühls, zur Steigerung des Wohlbefindens und der Beweglichkeit bei. Anspannungen und Schmerzen können gelindert werden, die Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Vitalität werden gesteigert. In psychischer Hinsicht trägt Feldenkrais zu einem verbesserten Lernvermögen auf allen Gebieten bei.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Getränk

*Charlotte Rehbock-Walter, Heilpraktikerin,
zert. Feldenkrais Lehrerin*

G060

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
09.00 - 10.15 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 106 €

G065

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
10.30 - 11.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 106 €

» **Das könnte
Sie auch
interessieren:**

A700 **online@**
Praxiskurs Achtsamkeit
und Positive Psychologie
» siehe Seite 22

A710
Innere Anteile wahrnehmen -
Warum wir uns manchmal
selbst im Weg stehen
» siehe Seite 23

**Bitte
mitbringen:**

Yogamatte, bequeme
Kleidung, warme Socken,
Decke, Getränk, Medita-
tionskissen (wenn vor-
handen)

Meditation & Klang

G075

Klang-Meditation

Dem Klang in die Stille folgen

Regelmäßige Meditationspraxis wirkt sich nachhaltig positiv aus, stärkt die innere Ruhe und Gelassenheit. Lassen Sie sich von den harmonischen Klängen ober-tonreicher Klangschalen in die Stille begleiten, auf eine Reise zu sich selbst. Die Stunde startet mit sanften Körper- oder Atemübungen. Es steht Ihnen offen, ob Sie im Sitzen oder Liegen meditieren möchten. Es werden keine Vorkenntnisse in Meditation vorausgesetzt.

*Elisabeth Stadler, zert. Klangmassagepraktikerin
nach Peter Hess®*

4x Mittwoch, 04.03.26 - 25.03.26
19.15 - 20.30 Uhr
Sozialdienst, Rathausstr. 5, Gymnastikraum 1. OG
Gebühr 46 €

**Faszination Klang - tiefe Entspannung
mit dem Gong**

Der Klang des Gongs erzeugt eine tiefe Entspannung. Seine Schwingungen haben positive Auswirkungen auf den Körper und die Meridiane. Sie können Blockaden lösen, den Kreislauf und das Nervensystem stärken und aktivieren das Drüsensystem. Gedanken kommen zur Ruhe, emotionale Stressoren können sich lösen.

Petra Albus, zert. Yogalehrerin, zert. Kinesiologin

G085

Sonntag, 15.03.26, 15.15 - 16.45 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 20 €

G087

Sonntag, 15.03.26, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 20 €

G090

Breathwork-Workshop:

**Mit achtsamer Atemarbeit Körper,
Geist und Seele stärken**

Die Atmung geschieht ohne Ihr Zutun - Sie atmen ein, und Sie atmen aus. Was viele (noch) nicht wissen: Mit gezielten Atemübungen können Sie viel für Ihr Wohlbefinden, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Gesundheit tun. Im Breathwork-Workshop erfahren und erleben Sie, was bewusstes, tiefes Atmen bewirken kann. Außerdem erhalten Sie Impulse, wie Sie mit kleinen Breathwork-Einheiten mehr Entspannung und Achtsamkeit in Ihren Alltag bringen können.

*Cornelia Rüping, Heilpr. Psychotherapie,
Autoren-Coach & Sachbuchlektorin*

Samstag, 20.06.26, 13.30 - 16.30 Uhr
Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15
Gebühr 30 €

G095

**Sei lieb zu dir. Mit Selbstliebe und
Empathie zu mehr Gelassenheit im Alltag**

Gut gegen Hektik, Stress und schlechte Laune: Dieser Workshop liefert Ihnen zahlreiche Impulse, wie Sie mit Selbstliebe und Empathie mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen. Sie lernen die Kraft von Ritualen, Meditation und Affirmationen kennen, eine meditative Phantasiereise rundet den Workshop ab.

*Cornelia Rüping, Heilpr. Psychotherapie,
Autoren-Coach & Sachbuchlektorin*

Samstag, 14.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 30 €



**Bei allen Meditationskursen
gilt: Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.**

Yoga

Yoga Workshops

G175

Faszien Yoga -

Tiefenspannung & Geschmeidigkeit

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein feines, lebendiges Netz aus Bindegewebe – sie verbinden Muskeln, Knochen, Organe und Gelenke miteinander und verleihen uns Form, Halt und Elastizität. In diesem Workshop widmen wir uns diesen faszinierenden Strukturen mit einer ruhigen, achtsamen Praxis. In lang gehaltenen Positionen (3-5 Minuten) lösen wir Spannungen, fördern die Durchfeuchtung des Gewebes und schenken dem Körper neue Geschmeidigkeit. Gezielte Dehnungen, sanftes Schwingen sowie der Einsatz von Ball und Gurt unterstützen Sie dabei, Verklebungen zu lösen und den Energiefluss wieder in Bewegung zu bringen. Zum Abschluss führt Sie eine wohltuende Entspannungssequenz in die Tiefe – ein sanftes Nachspüren, das Körper, Geist und Faszien gleichermaßen nährt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Getränk

Julia Glaab, zert. Yogalehrerin

Samstag, 25.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15

Gebühr 30 €

G280

Kundalini Yoga - Samstagsworkshop Zeit für mich

Welch ein Genuss: Drei Stunden lang Zeit für sich selbst, um Körper und Lebensenergie zu spüren! An diesem Nachmittag werden wir Übungen aus dem Hatha Yoga mit dem Kundalini Yoga kombinieren. Mit dabei sind u.a. Atem- und Körperübungen, Entspannung, Mantrien und Meditation – so dass wir mit frischer Energie und klarem Bewusstsein in den Alltag zurückkehren können. Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene und Wiederholer*innen geeignet, da die Übungen jedes Semester variieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Getränk

Friederike Hasenberger-Tafelmeier,

Kundalini Yoga-Lehrerin

Samstag, 25.04.26, 13.30 - 16.30 Uhr

Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15

Gebühr 30 €



G110

Integrale Yogameditation - Übungsabend

Die integrale Yogameditation ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Atem und Geist zur Einheit führt. Das stille Sitzen wird durch Yoga-Bewegungsabläufe und Atemübungen vorbereitet und ausgeglichen. Zwischen den einzelnen Sitzsequenzen üben wir achtsames Gehen. Verschiedene Meditationsobjekte aus der Yogaphilosophie werden uns dabei begleiten und unseren Geist zur Ruhe kommen lassen, damit wir die Verbindung zum Herzen spüren.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eventuell Tuch oder Decke und wenn vorhanden Sitzkissen oder -bänkechen

Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin

Samstag, 25.04.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15

Gebühr 21 €

G135

Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Schultern, Nacken und Rücken sind besonders anfällig für Verspannungen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern, weiteren Verspannungen vorzubeugen und die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken zu erhöhen. Neben den Körperübungen sind auch einfache Atem-, Entspannungsübungen und Meditationen sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress Teil des Workshops.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Lisa Kelm, zert. Yogalehrerin

Sonntag, 03.05.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 21 €



G136

Eltern-Kind-Yoga

Gemeinsam lachen, atmen und entspannen. In liebevoller Atmosphäre erleben Eltern und Kinder eine achtsame Auszeit vom Alltag. Mit spielerischen Yogaübungen, Partnerhaltungen und einer kleinen Fantasiereise stärken wir Körper, Vertrauen und Verbindung. Eine Zeit voller Nähe, Freude und innerer Ruhe – für Klein und Groß. Die Materialgebühr gilt als Preis für ein Paar (Kekse & Tee).

Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden, Decke, Kuschelsocken, 2 Becher/Tassen, gerne ein Kuscheltier, Trinkflasche

Nicole Messner, zert. Kinder-Yogalehrerin

Samstag, 09.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 32 € (1 Erwachsener & 1 Kind 4 bis 7 Jahre inkl. Materialkosten 8 €)

G137

Yoga und EFT-Klopfakupressur Emotionale und körperliche Blockaden lösen

Ungelöste negative Emotionen sind ein Hauptauslöser für körperliche und emotionale Blockaden, die zu Stress, Schmerzen und Erkrankungen führen können. Yoga und die EFT-Klopfakupressur helfen, das energetische Gleichgewicht zu regenerieren und Blockaden im Energiesystem zu lösen. In diesem Seminar regen wir durch gezielte Yogaübungen und durch das Beklopfen bestimmter Meridianpunkte die Verarbeitung von Emotionen und Körperempfindungen an.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Lisa Kelm, zert. Yogalehrerin

Sonntag, 17.05.26, 15.00 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 21 €

Junge vhs

» Das könnte
Sie auch
interessieren:

G150 & G155

Yoga für Kinder

» siehe Seite 77



G177

Yoga für Zwei -**Zeit für Verbindung**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Lieblingsmenschen in eine wohltuende Yogapraxis ein. In diesem Workshop steht das Miteinander im Mittelpunkt – achtsame Berührungen, gemeinsames Atmen und das Vertrauen, getragen und gehalten zu werden. Wir üben sanfte und spielerisch-herausfordernde Partner-Asanas, die Balance, Vertrauen und Verbindung fördern. Sie unterstützen sich gegenseitig, finden gemeinsam in die Haltung und erleben, wie sich durch bewusste Atmung und Präsenz eine tiefe Ruhe und Leichtigkeit entfalten kann. Als Abschluss erwartet Sie eine gegenseitige Handmassage – ein Ritual der Achtsamkeit, das Körper und Seele nährt. Für Paare, Freund*innen oder Familienmitglieder – ganz gleich, mit wem Sie vorbeikommen: Dieser Workshop schenkt Ihnen gemeinsame Zeit, Nähe und Entspannung.

Julia Glaab, zert. Yogalehrerin

Samstag, 20.06.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15
Gebühr 60 € pro Paar

G115

Kalari & Yoga

Kalari ist die traditionelle Kampf- und Heilkunst Südindiens – die Mutter aller Kampfkünste, jedoch nie zum Kämpfen genutzt. Sie ist ein ganzheitliches System, das Kraft, Beweglichkeit und innere Stärke fördert. In Verbindung mit Yoga entsteht eine Praxis, die beide Richtungen vereint: Kalari richtet den Fokus nach außen, Yoga lenkt ihn nach innen. Der Flow wirkt zugleich fließend und zentrierend – und eröffnet neue Wege, dich selbst wahrzunehmen.

Für Anfänger*innen und alle, die neue Formen von Bewegung und Bewusstsein entdecken möchten.

Bianca Pagano, zert. Yogalehrerin

Samstag, 20.06.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Triveni, Kursraum, Breslauer Straße 15
Gebühr 30 €



Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Getränk

Yin Yoga - Frühling

Der Frühling steht im Zeichen des Elementes Holz, einer ausdehnenden, kraftvollen Energie. Das Holz steht für einen Neustart, einen Neubeginn. Auf der körperlichen Ebene ist das Holz den Organen und Energieleitbahnen für Leber und Gallenblase zugeordnet.

Workshop mit kurzweiligem Theoriepart und ausgiebiger Entspannung mit Yin Yoga.

Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin

G170

Samstag, 18.04.26, 17.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 33 €

G171

Sonntag, 19.04.26, 12.30 - 15.30 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 33 €

G172

Yin Yoga - Sommer

Der Sommer steht im Zeichen des Elementes Feuer. In dieser Zeit richten wir uns mehr nach außen als nach innen. Es ist die Zeit der Aktivität. In der TCM sind dem Element Feuer die Meridiane von Herz (Yin) und Dünndarm (Yang) zugeordnet. Lebensfreude und Begeisterung sind Qualitäten des Herzmeridians, Klarheit und Erkenntnis sind Energien des Dünndarm-Meridians.

Workshop mit kurzweiliger Theorie und ausgiebiger Entspannung.

Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin

Freitag, 24.07.26, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 33 €

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der bekannteste und beliebteste Yoga-Stil der westlichen Welt und besteht aus drei Säulen: Bewegung – Atmung – Entspannung.

Bei regelmäßiger Praxis können sich positive Effekte einstellen. Durch die bewusste Atmung wird die Durchblutung verbessert, und im Alltag fällt es mit der Zeit deutlich leichter, ruhig zu bleiben. Auch der Schlaf wird erholsamer, und der Herzschlag beruhigt sich spürbar. Zusätzlich kann Hatha-Yoga helfen, Verspannungen zu lösen und Blockaden abzubauen. Es beugt Rückenschmerzen vor und trägt dazu bei, Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig zu halten.

Hatha-Grundstufe

G200

Hatha-Yoga Grundstufe

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und Personen, die Yoga in erster Linie als Möglichkeit zum leichten Dehnen der Muskulatur nutzen wollen. In den 90 Minuten werden Entspannungs- und Atemübungen, Meditation sowie einfache Körperübungen (Asanas) durchgeführt – effektiv für das seelische und körperliche Wohlbefinden.

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26
18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 128 €



Bewegung zu verschenken!

Bei uns gibt es auch

Gutscheine zu erwerben

G202

Hatha-Yoga-Easy Grundstufe

Das ist ein Kurs für Menschen, die Yoga in erster Linie als Möglichkeit zum leichten Dehnen der Muskulatur oder als Einstieg ins Yoga nutzen wollen. Die Yoga-Einheit setzt sich zusammen aus Entspannungs- und Atemübungen, Meditation sowie einfachen Körperübungen (Asanas). Einfach, aber trotzdem genauso effektiv für das seelische und körperliche Wohlbefinden!

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26

16.15 - 17.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G205

Hatha-Yoga Grundstufe (55+)

Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

09.15 - 10.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G205V

Hatha-Yoga Grundstufe (55+)

Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin

4x Dienstag, 07.07.26 - 28.07.26

09.15 - 10.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 34 €

G210

Hatha-Yoga Grundstufe - sanftes Üben (66+)

Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

11.00 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G210V

Hatha-Yoga Grundstufe - sanftes Üben (66+)

Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin

4x Dienstag, 07.07.26 - 28.07.26

11.00 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 34 €

Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen

G220

Hatha-Yoga Grundstufe

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Bianca Pagano, zert. Yogalehrerin

13x Mittwoch, 18.03.26 - 08.07.26

10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 111 €

G225

Hatha-Yoga-Easy Grundstufe (66+)

Kursbeschreibung siehe G202

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

16.15 - 17.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G240

Hatha-Yoga Grundstufe

Michaela Czernekova, Yogalehrerin,

Well-Being Coach, Nutrition Specialist

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

19.45 - 21.15 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5,

Gymnastikraum 1. OG

Gebühr 128 €

Hatha-Mittelstufe

Forderndes Üben, Asanas werden länger gehalten. Gute Vorkenntnisse erforderlich.

G245

Hatha-Yoga Mittelstufe

N.N.

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26

18.15 - 19.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G250

Hatha-Yoga Mittelstufe

N.N.

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26

20.00 - 21.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G255

Hatha-Yoga Mittelstufe

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €



G258

Hatha-Yoga Grundstufe für Männer

Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen von Männern zugeschnitten. Ashok Ponnou gibt Tipps, wie Mann mit Yoga ganz gezielt an einem gesunden und stetigen Muskelaufbau arbeitet, den Rücken stärken, das Energieniveau steigern und das Immunsystem fördern kann. Das Ergebnis ist ein dynamisches Körpergefühl und mentale Ausgeglichenheit. Für sportliche Männer geeignet.

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26

19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G260

Hatha-Yoga Mittelstufe für Männer

Kursbeschreibung siehe G258

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

Gesellschaft

» Das könnte Sie auch interessieren:

A720 **online@**

Männer im Wandel -

Identität, Krise und neue Wege

» siehe Seite 23



Unterschiedliche Yogastile

G140

Faszien Yoga

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein Netz aus Bindegewebe und umhüllen die einzelnen Muskeln, Bänder, Gelenke und Organe. Sie geben dem Körper Form und Stabilität. Im Faszien Yoga werden die Faszien-Bahnen mit ihren Muskelketten gezielt angesprochen. Der ganze Körper wird federnd oder schwingend durch variierende Asanas gedehnt und gekräftigt. Mit einer wohltuenden Entspannungseinheit beenden wir die Yoga-Stunde.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Ulrike Rieg, Physiotherapeutin

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26

08.00 - 09.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 85 €

G160 **@online**

Yin Yoga

Diese online Yin Yoga Einheit besteht aus Atemübungen und entspannenden Dehnübungen, im Sitzen und Liegen, mit detaillierten Erklärungen, sodass man eigentlich nur zuhören darf, ohne auf den Bildschirm zu schauen.

Der Kurs findet online@ via Zoom statt, den Link erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin

10x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr 94 €

G185

Yin Yoga

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, sich in die Haltungen hineinzuentspannen und dabei den Atem frei fließen zu lassen. Der Körper, die Muskulatur und das Bindegewebe (Faszien) werden sanft gedehnt und dadurch die Flexibilität des Körpers erhöht. Durch diese ruhige Weise des Praktizierens kann das vegetative Nervensystem in den Parasympathikus „schalten“, um zu innerer Ruhe zu kommen und in einen Zustand der Erholung zu gleiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Kissen/Polster, Decke, Getränk

Simone Bartoschek, zert. Yogalehrerin

12x Mittwoch, 15.04.26 - 15.07.26

20.00 - 21.00 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5,

Gymnastikraum 1. OG

Gebühr 68 €

G275

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch als Yoga der Energie bezeichnet. Es stärkt die Nerven, stabilisiert das Immunsystem und gleicht den Hormonhaushalt aus. Geübt wird in festgelegten Übungsreihen, die jeweils ein bestimmtes Thema behandeln. Es sind sanfte und doch dynamisch kraftvolle Asanas in Verbindung mit bewusster Atemführung und einer Gedankenkonzentration. Wir beenden die Stunde mit Entspannung und einer (Mantra-)Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Friederike Hasenberger-Tafelmeier,

Kundalini Yoga-Lehrerin

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

18.15 - 19.45 Uhr

kein Kurs am 10.03. + 05.05.26

Sozialdienst, Rathausstr. 5,

Gymnastikraum 1. OG

Gebühr 111 €

G285

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller und dynamisch fließender Yogastil. Bei den verschiedenen Yogastellungen wird besonderer Wert auf eine korrekte Ausrichtung gelegt. Eine Entspannungseinheit am Ende der Stunde bringt Körper und Geist zur Ruhe. Teilnehmer*innen, die sich gerne körperlich fordern wollen, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Michaela Czernekova, Yogalehrerin, Well-Being Coach, Nutrition Specialist

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

18.00 - 19.15 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum, Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 106 €

Förderung von vhs-Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die Volkshochschule bietet präventive Gesundheitskurse an, die fortlaufend und dauerhaft der Gesundheit und der Gesundheitsbildung dienen. Es wird dabei streng auf eine qualifizierte und zertifizierte Ausbildung der Kursleitenden geachtet.

Da die Krankenkassen Erstattungskriterien zugrunde legen, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden, bitten wir Sie, sich bei Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Förderung vorab zu erkundigen.

Wir können Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausstellen, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Bescheinigungen für das laufende Semester stellen wir Ihnen unentgeltlich aus, für zurückliegende Semester erheben wir eine Gebühr von jeweils 4 €.



Aktuelle Yin Yoga Kurse/
Workshops sind geplant –
Bitte stets auf unserer
Homepage nachschauen.

G290 **NEU**

Yoga Nidra & Meditation - Für Anfänger*innen geeignet.

Dieser 50-minütige Kurs kombiniert Meditation und Yoga Nidra für tiefe Entspannung. Jede Stunde beginnt mit Erdungsmeditation und Atemübungen, gefolgt von einer regenerierenden Yoga-Nidra-Reise. Ziel ist Stressabbau, bessere Schlafqualität, emotionale Balance und mehr Resilienz. Wöchentlich behandeln wir ein neues Alltagsthema mit praktischen Achtsamkeitsimpulsen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, leichte Decke, ggf. Notizbuch

Michaela Czernekova, Yogalehrerin,
Well-Being Coach, Nutrition Specialist

10x Dienstag, 17.03.26 - 16.06.26

17.00 - 17.50 Uhr

**Ährenfeldschule, Mehrzweckraum,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße
Gebühr 48 €**

G295

Yoga meets Pilates

Der Kurs verbindet Pilates und verschiedene Yoga-Stile, vom klassischen Hatha-Yoga über Faszien- und Vinyasa Yoga bis hin zu Yin Yoga. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Die Muskulatur wird gestärkt und der gesamte Körper aktiviert. Eine Entspannungsphase zum Schluss der Stunde hilft Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

Gabriele Schmelmer, BODYART Instructor,
zert. Yogalehrerin, trad. Taekwon Do (4. DAN)

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

17.15 - 18.15 Uhr

**Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 85 €**

G300 **hybrid**

Yoga mixed styles - M.Y.T.

Hatha-Yoga kombiniert mit Übungen aus fernöstlichen Bewegungslehren. Der Kurs basiert auf dem Sonnengruß und weiteren Asanas aus dem Hatha-Yoga. Die Synchronisation von Atmung und Bewegung soll das „zur Ruhe kommen“ unterstützen. Ergänzt wird die Stunde durch Elemente aus fernöstlichen Traditionen (z.B. Zen, Tai Chi, Qi Gong). Ziel des Kurses ist es, vom Alltag loszulassen, sowie den Körper zu mobilisieren und auf allen Ebenen zu stärken. Grundkenntnisse in Yoga sind von Vorteil.

Hybrid, d.h. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen; bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, 2 Blöcke und Yogagurt (falls vorhanden)

Gabriele Schmelmer, BODYART Instructor,
zert. Yogalehrerin, trad. Taekwon Do (4. DAN)

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

19.45 - 20.45 Uhr

**Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 85 €**

G302 **NEU**

Prana Vinyasa Flow

Beginnen Sie den Tag mit einem sanften Bewegungs-Flow. In diesem Kurs wecken Sie Ihren Körper behutsam, dehnen sich und kommen in Schwung. Die fließenden Bewegungen fördern Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. So starten Sie mit Energie und Leichtigkeit in den neuen Tag. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihrem Körper am Morgen etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, Kissen, Getränk

Bianca Pagano, zert. Yogalehrerin

13x Mittwoch, 18.03.26 - 08.07.26

08.30 - 09.45 Uhr

**Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 92 €**

G307

Bodysoft - Beweglichkeit und Entspannung mit Yoga, Pilates & Faszien

Erleben Sie den perfekten Mix aus Yoga, Pilates und sanfter Gymnastik! In diesem Kurs erwartet Sie eine harmonische Kombination aus sanften Dehnungen und achtsamen Bewegungen, die Ihre Faszien lösen und Ihre Beweglichkeit spürbar verbessern. Achtsames Atmen begleitet Sie durch die Übungen, sodass Sie sich völlig entspannt und revitalisiert fühlen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk, evtl. warme Socken

Friederike Hasenberger-Tafelmeier,
Kundalini Yoga-Lehrerin

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

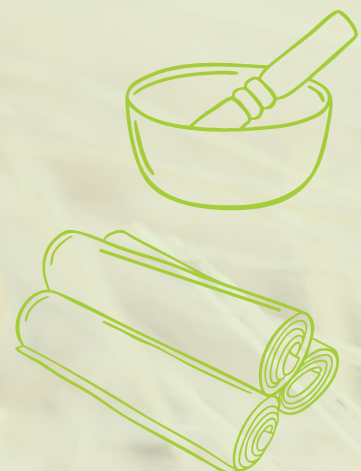
20.00 - 21.30 Uhr

kein Kurs am 10.03. + 05.05.26

**Sozialdienst, Rathausstr. 5, Gymnastikraum 1. OG
Gebühr 111 €**

**„Wenn du schnell
gehen willst, geh
allein. Wenn du weit
kommen willst,
geh mit anderen.“**

Afrikanisches Sprichwort





Bodyart® Strength

G310 **hybrid**

BODYART® STRENGTH

BODYART® kombiniert Übungen aus der Physiotherapie sowie Yoga- und Pilates-Elemente zu einem ganzheitlichen Training. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Im BODYART®-Training steht das Prinzip von Yin und Yang im Mittelpunkt. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und man fühlt sich im Alltag gestärkt und vital.

Hybrid, d.h. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen; bitte bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

Gabriele Schmelmer, BODYART Instructor, zert. Yogalehrerin, trad. Taekwon Do (4. DAN)

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

18.30 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 85 €

Qi Gong & Taiji-Formen

Qi Gong ist eine aus China stammende Methode für ein gesundes und langes Leben. Sie beruht auf uraltem, überliefertem Wissen und ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch weiche, harmonische Bewegungen soll das Qi im Körper zum Fließen gebracht werden. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Qi Gong-Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung und bieten somit einen Weg zu mehr Flexibilität und Freiheit in unseren täglichen Bewegungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken

G320

Qi Gong für Anfänger*innen

& Wiedereinsteiger*innen:

Zurück zur Körperweisheit

In turbulenten Zeiten ist es kein Wunder, wenn wir gestresst und unausgeglichen sind. Oft verlieren wir dabei den Kontakt zu uns selbst und unserem Herzen. Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen. Mit der genial einfachen Methode des „Inneren Lächelns“ und den „Sechs Heilenden Lauten“ praktizieren wir eine Art des Qi Gong, das negative Emotionen ausleitet und transformiert. Im anfängerfreundlichen Kurs lernen wir, wieder in Verbindung zu kommen mit der Weisheit unseres Körpers, wobei auf bewegte Qi Gong-Übungen je eine angeleitete Meditation folgt.

Philip Kammerl, zert. Qi Gong Lehrer

14x Montag, 02.03.26 - 29.06.26

17.45 - 18.45 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum,

Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 79 €

G330

Qi Gong für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

13x Montag, 02.03.26 - 20.07.26

10.00 - 11.00 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26 +

13.04. + 08.06.26

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 74 €

G335

Qi Gong für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

14x Donnerstag, 05.03.26 - 23.07.26

10.00 - 11.00 Uhr

Kein Kurs am 16.04. + 11.06.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 80 €

G340

Qi Gong für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

14x Donnerstag, 05.03.26 - 23.07.26

11.15 - 12.15 Uhr

Kein Kurs am 16.04. + 11.06.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 80 €

G345

Qi Gong für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

14x Donnerstag, 05.03.26 - 23.07.26

17.00 - 18.00 Uhr

Kein Kurs am 16.04. + 11.06.26

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 80 €

G355

Qi Gong mit Meditation für Fortgeschrittene

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

14x Donnerstag, 05.03.26 - 23.07.26

18.15 - 19.35 Uhr

Kein Kurs am 16.04. + 11.06.26

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 106 €

G360

Taijiquan für Fortgeschrittene Kurzform-Langform-Vertiefung

„Menschen, die Taijiquan praktizieren, werden geschmeidig wie ein Kind, haben Kraft wie ein Holzfäller und leben gelassen wie ein Weiser.“ Meister Zhang Sanfeng 12. Jahrhundert. Die Symbiose von körperlicher und geistiger Bewegung belebt den Organismus, harmonisiert die inneren Organe und dient der Vertiefung des Körperbewusstseins.

Wolfgang Ebert, zert. Qi Gong Lehrer, Heilpraktiker

13x Montag, 02.03.26 - 20.07.26

11.15 - 12.15 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26 +

13.04. + 08.06.26

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 74 €

G365

Taiji Qi Gong

Die 18 Bewegungsabläufe des Taiji Qi Gong dienen der Gesunderhaltung und helfen über die Körperbewegung die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um die Atmung, die Energie (Qi) und den Geist zu harmonisieren. In diesem Kurs werden die 18 Bewegungsabläufe nacheinander erlernt und vertieft.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenturnschuhe

Helmut Meven, zert. Qi Gong Lehrer

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

19.15 - 20.15 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 85 €



Pilates

Die Pilates-Methode ist ein höchst effektives System an Übungen, um straffer, schlanker, entspannter zu werden und um eine gesunde, aufrechte Haltung aufzubauen. Sie hilft, falsche Haltungs- und Bewegungsmuster aufzuspüren und diesen entgegenzuwirken. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung sind Grundpfeiler des Trainings.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

G385 Pilates

Sabine Kriegel, zert. Pilates- und Rückentainerin
15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 85 €

G390 Pilates

Yingchun Ding-Maier, zert. Pilatetrainerin
10x Montag, 23.02.26 - 08.06.26
09.00 - 10.00 Uhr
Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 57 €

G395 Pilates

Yingchun Ding-Maier, zert. Pilatetrainerin
10x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
16.15 - 17.15 Uhr
Kein Kurs am 28.04.26
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 57 €

G400 Pilates

Yingchun Ding-Maier, zert. Pilatetrainerin
10x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
17.30 - 18.30 Uhr
Kein Kurs am 28.04.26
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 57 €

G405 **NEU** Pilates

Michelle Bergmann, staatl. geprüfte
Gymnastiklehrerin, Pilateslehrerin,
sowie zert. Yogalehrerin
10x Mittwoch, 04.03.26 - 17.06.26
18.45 - 19.45 Uhr
Kein Kurs am 29.04. + 06.05.26
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 57 €

G410 Pilates

Peivand Farsad, Fitnesstrainerin mit
Reha-Orthopädie-Schein
15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
18.45 - 19.45 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 85 €

literaturtipp

Die Gesellschaft und ihre Gesundheit

Thomas Schott,
Claudia Hornberg (Hrsg.)

Freunde machen gesund

Ulrike Scheuermann

G415 Pilates - Fortgeschrittene

Dr. Barbara Thoene-Niemuth,
zert. WSG- und Pilatetrainerin
15x Montag, 23.02.26 - 13.07.26
10.00 - 11.00 Uhr
Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26
Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal
Gebühr 85 €

G420 Pilates - Fortgeschrittene

Yingchun Ding-Maier, zert. Pilatetrainerin
10x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
20.00 - 21.00 Uhr
Kein Kurs am 28.04.26
Freizeitzentrum,
Vortragsraum
Gebühr 57 €



Wirbelsäulengymnastik & Pilates

Wirbelsäulengymnastik dient vor allem der Stärkung der Rückenmuskulatur sowie der Bauch-, Schulter- und Beinmuskulatur. Hier lassen sich wunderbar Pilates-Übungen einbinden, da das Anliegen von Josef Pilates war, den Körper von der „Mitte“ her auszurichten, Bewegungsabläufe zu kontrollieren und sie natürlich und harmonisch zu machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

G430 Wirbelsäulengymnastik & Pilates

Christine Kurz, Übungsleiterin m. Fachlizenzen
15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26
18.55 - 19.55 Uhr
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 85 €

G436 Wirbelsäulengymnastik & Pilates

Yingchun Ding-Maier, zert. Pilatetrainerin
10x Dienstag, 24.02.26 - 19.05.26
18.45 - 19.45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.26
Freizeitzentrum, Vortragsraum
Gebühr 57 €

Wirbelsäulengymnastik

Liebscher & Bracht Methode **NEU**

Viele Schmerzen entstehen laut den Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht durch muskulär-fasziale Spannungen, z. B. vom vielen Sitzen. In diesem Kurs lernen Sie spezielle Dehnübungen kennen, die helfen, Verkürzungen zu lösen, Schmerzen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern. Sie erfahren, wie die Methode wirkt, und üben einfache Bewegungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Birgit Brandes, Liebscher & Bracht Therapeutin

G425
Samstag, 02.05.26
09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 21 €

G435
Samstag, 02.05.26
10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 21 €



Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig die Folge von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Richtiges Bewegen im Alltag ist genauso wichtig wie die gezielte Kräftigung der Muskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Erlernen Sie eine rückengerechte Haltung durch Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert und das körperliche Wohlbefinden gestärkt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

G438 **NEU**

Wirbelsäulengymnastik

Peivand Farsad, Fitnesstrainerin
mit Reha-Orthopädie-Schein

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

19.55 - 20.55 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 85 €

G440

Wirbelsäulengymnastik

Christine Kurz, Übungsleiterin m. Fachlizenzen

15x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

08.45 - 09.45 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 85 €

G445

Wirbelsäulengymnastik

Dr. Barbara Thoene-Niemuth,
zert. WSG- und Pilatestrainerin

15x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

11.15 - 12.15 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 85 €

G450

Wirbelsäulengymnastik

Christine Kurz, Übungsleiterin m. Fachlizenzen

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26

20.00 - 21.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 85 €

G455

Wirbelsäulengymnastik

Eva Wilpert, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26

18.45 - 19.45 Uhr

Ährenfeldschule, Mehrzweckraum,

Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 85 €

G460

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken
oder Gymnastikschuhe, kleines Kissen

Sabine Kriegel, zert. Pilates- und Rückentrainerin

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 85 €

G465

Wirbelsäulengymnastik

Simone Scheckenbach, Leichtathletiktrainerin

12x Donnerstag, 12.03.26 - 09.07.26

09.30 - 10.30 Uhr

Kein Kurs am 21.05.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 68 €

G470

Wirbelsäulengymnastik

Simone Scheckenbach, Leichtathletiktrainerin

12x Donnerstag, 12.03.26 - 09.07.26

10.45 - 11.45 Uhr

Kein Kurs am 21.05.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 68 €

G475

Wirbelsäulengymnastik für „fitte“ Senior*innen

Carolin Trager, Übungsleiterin mit Fachlizenzen

15x Mittwoch, 25.02.26 - 15.07.26

10.30 - 11.30 Uhr

Kein Kurs am 06.05. + 20.05.26

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 85 €

G480

Wirbelsäulengymnastik & Beckenboden

Der Beckenboden spielt für eine aufrechte Körperhaltung eine wichtige Rolle, deshalb werden Beckenbodenelemente in das Training integriert. Wohltuende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. (Ausführliche Kursbeschreibung siehe Wirbelsäulengymnastik).

Dr. Barbara Thoene-Niemuth,
zert. WSG- und Pilatestrainerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

11.15 - 12.15 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 85 €

G482

Wirbelsäulengymnastik & Rückentraining

In diesem Kurs wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule mittels effektiver Mobilisations- und funktioneller Dehnungsübungen gefördert und die wirbelsäulenstützende Muskulatur anhand von Kräftigungsübungen gestärkt. Am Ende der Stunde können Körper und Geist bei harmonischer Musik entspannen, so dass Sie sich nach dem Kurs nicht nur körperlich, sondern auch geistig rundherum wohl fühlen.

Michelle Bergmann, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin,
Pilateslehrerin, sowie zert. Yogalehrerin

10x Mittwoch, 04.03.26 - 17.06.26

17.30 - 18.30 Uhr

Kein Kurs am 29.04. + 06.05.26

Freizeitzentrum, Vortragsraum

Gebühr 57 €

Wirbelsäule & Faszien

Faszien vernetzen als Bindegewebe unseren gesamten Körper. Geschmeidige Faszien bedeuten geschmeidigere Bewegungen und somit weniger Schmerzen oder Verspannungen. Rücken- und Nackenschmerzen werden oft durch ungünstige Bewegungsgewohnheiten ausgelöst, schmerzhaft Verspannungen sind die Folge. In diesem Kurs lernen Sie eine rückengerechte Haltung durch Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Muskeln auf der Basis des Faszientrainings. Dazu gehört auch das Ausrollen auf einer Faszienrolle.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Handtuch, Faszienrolle (z.B. Ø12 cm,
Länge 38 cm, soft), rutschfeste Socken.



G495 **online@****Wirbelsäulengymnastik & Faszientraining**
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.*Ulrike Rieg, Physiotherapeutin***15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26****17.00 - 18.00 Uhr****Gebühr 85 €**

G490

Wirbelsäulengymnastik & Faszientraining*Antje von Walter, Physiotherapeutin***15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26****10.30 - 11.30 Uhr****Kein Kurs am 28.04.26****Freizeitzentrum, Vitalraum****Gebühr 85 €**

G500

Faszientraining*Antje von Walter, Physiotherapeutin***15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26****09.15 - 10.15 Uhr****Kein Kurs am 28.04.26****Freizeitzentrum, Vitalraum****Gebühr 85 €**

G503

Rücken fit & Faszientraining

Dieser Kurs verbindet Wirbelsäulentraining mit effektiven Übungen für die Faszienketten.

*Sabine Kriegel, zert. Pilates- und Rückentrainerin***15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26****11.20 - 12.20 Uhr****Bürgerhaus, Mehrzweckraum****Gebühr 85 €**

G505

Osteoporose-Gymnastik

Bei Osteoporose nimmt die Knochendichte ab, das betrifft v.a. Frauen ab der Menopause. Ein aktives Bewegungsprogramm ist die beste Vorsorge und Behandlung. Mit einem Wechsel aus Krafttraining, Dehn- und Gleichgewichtsübungen sowie vielen Alltags- und Ernährungstipps können Sie Osteoporose vorbeugen oder bewusst damit leben lernen.

*Antje von Walter, Physiotherapeutin***15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26****11.45 - 12.45 Uhr****Kein Kurs am 28.04.26****Freizeitzentrum, Vitalraum****Gebühr 85 €**

Fitness (Indoor & Outdoor)

G508

Nordic Walking Treff

Nordic Walking ist für jeden geeignet. Das Angebot richtet sich an Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen sowie alle, die Spaß haben, gemeinsam in der Gruppe zu laufen. Sie erlernen die grundlegende Nordic-Walking-Technik mit Stockeinsatz. Spezielle Mobilisations-, Dehn- und Aufwärmübungen runden das Training ganzheitlich ab. Nordic Walking aktiviert den gesamten Körper und trainiert bis zu 90 % des Muskelapparates auf effiziente Weise. Damit ist Nordic Walking eine der besten Möglichkeiten für ein optimales Ausdauer- und Ganzkörpertraining.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk

*Stefanie Backer, Nordic Walking Trainerin***6x Dienstag, 14.04.26 - 19.05.26****18.30 - 20.00 Uhr****Treffpunkt: vor dem Blumengeschäft****Baumeister, Friedenstraße****Gebühr 48 €**

G515

Outdoor-Fitness für Mütter und Schwangere

Der perfekte Einstieg für Mütter und Schwangere, wenn Sie nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden wollen oder als werdende Mama ab der 13. SSW das perfekte Workout- und Wellnessprogramm suchen. Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf Beckenboden- und rücken-gerechte Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Sie mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen. Für Schwangere werden die Ausdauerübungen sanft ausgeführt sowie Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen mit eingebaut. Eine Teilnahme sollte in jedem Fall mit dem dem Gynäkologen/der Gynäkologin oder der Hebamme abgesprochen werden. Nach Entbindung ist eine abgeschlossene Rückbildung von Vorteil, jedoch kein Muss. Ihr Kind ist als Personal Trainer im Kinderwagen oder in der Trage beim Training dabei.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk

*Christa Thiede, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Ernährungsberaterin***5x Donnerstag, 26.02.26 - 26.03.26****10.45 - 11.45 Uhr****Spielplatz Hopfenseeweg / Gröbenzeller Straße****Gebühr 50 €**

G518

Zirkeltraining-Outdoor

Intensives Intervalltraining für alle, die ihr Fitnesslevel steigern oder einfach nur Spaß haben möchten - dieses Training ist die perfekte Herausforderung. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Inhalte: Ganzkörpertraining, funktionelle Übungen, High-Intensity-Intervalltraining

Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

*Anja Gora, M.A. Bewegungstherapeutin***5x Montag, 20.04.26 - 18.05.26****18.00 - 19.00 Uhr****Treffpunkt, Wildmoosstr. 36, Pavillon****Gebühr 35 €**

G520

Workout für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

Verbessern Sie mit abwechslungsreichem Ganzkörpertraining innerhalb kürzester Zeit Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Die Workouts beinhalten jeweils Lauf-, Cardio- und Kraftintervalle, bei denen Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren. Intensive Intervalle und Pausen wechseln sich ständig ab. Dies verspricht kurzweiliges, interessantes Training und schnelle Erfolge hin zu besserer Fitness.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Gymnastikmatte als Unterlage, Sportschuhe, Getränk

*Anja Gora, M.A. Bewegungstherapeutin***15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26****18.00 - 19.00 Uhr****Gröbenbachschule, Gymnastikraum****Gebühr 85 €**

G530

Nordic Walking - Modern Fitness

Nordic Walking gilt als eine der gesündesten Sportarten, da man bei richtiger Technik fast die gesamte Muskulatur bewegt. Sie lernen die „richtige“ Diagonalltechnik. Nur damit bietet Nordic Walking viele gesundheitlich-präventive Vorteile für Körper und Geist. Körperliche Dysbalancen kann man so in den Griff bekommen. Weitere Techniken verlangen dem Körper viel koordinative Fähigkeiten ab. Walking-Stöcke werden für den Kurs kostenlos gestellt.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, wenn vorhanden

*Richard Felbermeier, Dipl. Personal Fitnesstrainer***5x Dienstag, 14.04.26 - 12.05.26****19.00 - 20.00 Uhr****Treffpunkt: Aubinger Lohe, Ziegeleistraße 14, Parkplatz****Gebühr 35 €**



Lockerungs- und Ausgleichsgymnastik

Sie sitzen viel im Büro und brauchen einen körperlichen Ausgleich? Sie haben einen hektischen Alltag und brauchen Entspannung? In diesem Kurs finden Sie beides! Erleben Sie abwechslungsreiche Stunden, in denen Ihre Gelenke beweglicher und Ihre Muskeln kräftiger werden, gewürzt mit viel Spaß an der Bewegung und abgerundet mit einer Entspannung.

Eva Wilpert, Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin

G540

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26
17.30 - 18.30 Uhr
Ährenfeldschule, Mehrzweckraum,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße
Gebühr 85 €

G545

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26
20.00 - 21.00 Uhr
Ährenfeldschule, Mehrzweckraum,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße
Gebühr 85 €

G550

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik - Forever young

Ein Kurs für Frauen Ü50, die fit bleiben wollen und Spaß am Sport in der Gruppe haben. Wir trainieren alle Muskelgruppen mit verschiedenen Kleingeräten (Bällen, Hanteln, Stäben, Theraband, Fitbällen etc.), die Balance, die Koordination und integrieren eine wirbelsäulengerechte Gymnastik. Falls es das Wetter zulässt, sporteln wir gerne im Freien.

Simone Scheckenbach, Leichtathletiktrainerin

12x Donnerstag, 12.03.26 - 09.07.26
08.15 - 09.15 Uhr
Kein Kurs am 21.05.26
Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal
Gebühr 68 €

G555

Ausgleichsgymnastik & Faszientraining

In dieser Stunde erwartet Sie eine Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Sie zielt darauf ab, den gesamten Körper zu stärken und die Faszien zu mobilisieren. Dabei fördern wir Koordination, Gleichgewicht, Kraft und eine gesunde Körperhaltung. Diese Gymnastikstunde ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Simone Högl, Übungsleiterin BTV, BLSV

14x Donnerstag, 26.02.26 - 02.07.26
08.45 - 09.45 Uhr
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 80 €

G558 **NEU**

Fitnessstraining - tänzerisch

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Workout für alle Muskelgruppen. Tänzerische Bewegungen aus dem Ballett fördern das Gleichgewicht und schulen die Körperhaltung und Koordination. Die Stunde endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Nina Zlatanovic-Wehrle, Ballettlehrerin

13x Mittwoch, 11.03.26 - 01.07.26
19.00 - 20.00 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 74 €

G560

Fitnessstraining - tänzerisch

Siehe Kursbeschreibung G558.

Nina Zlatanovic-Wehrle, Ballettlehrerin

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26
20.15 - 21.15 Uhr
Freizeitzentrum, Gymnastikraum
Gebühr 85 €

G562 **NEU**

Step Aerobic für Anfänger*innen

Beginnend mit einem Warm-up erarbeiten wir uns zu verschiedener Musik eine Choreografie, die wir in Schritten nach und nach aufbauen und wiederholen. So kommen wir ins Schwitzen, haben Spaß und verbrennen Kalorien. Abgerundet wird der Kurs mit einem Cool Down und Stretching.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

Tina Gruber, Group Fitness Trainerin

12x Donnerstag, 05.03.26 - 02.07.26
19.45 - 20.45 Uhr
Kein Kurs am 21.05.26
Ährenfeldschule, Turnhalle,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße
Gebühr 68 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

K620 & K620V
Orientalischer Tanz

» siehe Seite 34

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte,
Handtuch, Getränk



G564

Step Aerobic plus Workout

In dieser Step Aerobic Stunde für Fortgeschrittene wird mit viel Spaß und Power die Ausdauer trainiert. Step Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Choreografien werden Schritt für Schritt aufgebaut. Das Kräftigungsworkout zielt darauf ab, die Muskulatur zu stärken, die Körperstabilität zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe, Getränk

Sabine Ruij, Step-Aerobic-Trainerin

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
Ährenfeldschule, Turnhalle,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße
Gebühr 128 €

G565

Balance Swing meets Bodystyling

Ein Workout ohne Langeweile - hier vereinigen sich Elemente mit dem Minitrampolin (ca. 30 Min) und Bodystyling (ca. 30 Min) - mit entsprechenden Einheiten aus Gleichgewichtsübungen, Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Getränk

Venda Stejskalova, Balance Swing Trainerin, Übungsleiterin C-Lizenz BLSV

12x Freitag, 06.03.26 - 10.07.26
18.15 - 19.45 Uhr
Kein Kurs am 17.04. + 22.05.26
Freizeitzentrum, Vitalraum
Gebühr 102 €

Kultur

Gymnastik für die ältere Generation

G575 **NEU**

Mobilitätstraining

Der Kurs bietet ein Ganzkörpertraining ganz ohne Geräte und für alle Altersgruppen geeignet. Zu den Kursinhalten gehören u.a. ein dynamisches Warm-up mit einem sanften Wecken der Muskulatur, Dehnübungen, sowie einem Krafttraining für den gesamten Körper. Ein Cool-Down rundet jede Stunde harmonisch ab und sorgt rundum für ein gutes Gefühl.

Rosalie Strebekow, staatl. anerkannte Artistin

9x Montag, 02.03.26 - 11.05.26

16.45 - 17.45 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 42 €

Gymnastik für Senior*innen

Bleiben Sie aktiv und erhalten Sie Ihre Lebensfreude! Regelmäßiges Körpertraining fördert die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, es stärkt die Muskulatur, den Gleichgewichtssinn und schult die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Altersbedingten körperlichen Beschwerden kann so vorgebeugt werden. Wohltuende Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Teilnahmevoraussetzung ist eine gute körperliche Verfassung.

Eleonore Köhler, Übungsleiterin m. Fachlizenzen

G585

16x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

17.00 - 17.45 Uhr

**Ährenfeldschule, Turnhalle,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße**

Gebühr 68 €

G588

16x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

17.45 - 18.30 Uhr

**Ährenfeldschule, Turnhalle,
Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße**

Gebühr 68 €

G590

Gymnastik für Senior*innen am Morgen

Ab Erreichen der Lebensmitte steht weniger die sportliche Höchstleistung als die Erhaltung von Gesundheit und Beweglichkeit im Vordergrund. Diese Morgengymnastik ist daher speziell für Personen geeignet, die körperlich und geistig fit und beweglich bleiben wollen. Elemente aus Muskeltraining, Koordination und Beweglichkeit werden mit viel Spaß und Musik verbunden.

Carolyn Trager, Übungsleiterin mit Fachlizenzen

15x Mittwoch, 25.02.26 - 15.07.26

08.00 - 09.30 Uhr

Kein Kurs am 06.05. + 20.05.26

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 120 €

**„Gemeinschaft
ist das Band, das
Menschen stark
macht.“**

Thomas Carlyle

Gymnastik & Yoga für Senior*innen

Die Stunde beginnt mit Entspannungs- und Atemübungen und enthält Elemente aus dem Hatha-Yoga z.B. Gleichgewichts- und Dehnübungen. Übungen mit leichten Hanteln, um die Muskeln zu stärken, runden das Programm ab. So bleiben Sie fit und aktiv. Die Gymnastik kann auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeführt werden.

Maria Linz, zert. Yogalehrerin

G595

15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26

11.30 - 12.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 111 €

G596

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

14.30 - 15.45 Uhr,

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 111 €

**Raum frei?
Wir füllen ihn
mit Bildung!**

Die vhs ist auf der Suche nach
Kursräumen und freut sich über Ihr
Angebot.

Bitte melden unter 08142 44 80 30 oder per Mail
info@vhs-groebenzell.de

**Bitte
mitbringen:**
bequeme
Sportbekleidung,
Gymnastikmatte





Balance Swing

Das ganzheitliche Gute-Laune-Training auf dem Minitrampolin ist für alle geeignet. Durch das gelenk- und wirbelsäulenschonende Auf- und Abspringen (nicht springen) ist der ganze Körper in Aktion. Der Stoffwechsel und der Lymphfluss werden verbessert, zudem die Koordination und das Gleichgewicht. Die Muskulatur, insbesondere auch die tiefliegende Core-Muskulatur, wird gekräftigt. Der Beckenboden wird durch das Schwingen gestärkt. Das Training teilt sich in fünf Elemente auf und ist deshalb sehr abwechslungsreich und kurzweilig. Sie üben auf hochwertigen medizinischen Trampolinen der vhs.

G605

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Claudia Nocker, Balance Swing Trainerin

17x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

18.00 - 19.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 125 €

G610

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Claudia Nocker, Balance Swing Trainerin

17x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

19.00 - 20.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 125 €

G615

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,

Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

08.45 - 09.45 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 110 €

G620

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,

Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

10.00 - 11.00 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 110 €

G625

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Sedlmeier, Balance Swing Trainerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 07.07.26

17.30 - 18.30 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 110 €

G630

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Sedlmeier, Balance Swing Trainerin

15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26

18.45 - 19.45 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 110 €

G635

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

*N.N., Balance Swing Trainer*in*

15x Donnerstag, 26.02.26 - 09.07.26

17.30 - 18.30 Uhr

Freizeitzentrum, Gymnastikraum

Gebühr 110 €

G640

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,

Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin

15x Freitag, 27.02.26 - 24.07.26

08.45 - 09.45 Uhr

Kein Kurs am 06.03.+ 20.03.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 110 €

Bitte mitbringen:

Bequeme Sportkleidung, Socken, großes Handtuch, Getränk

G645

Balance Swing – Fitnesstraining auf dem Minitrampolin

Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,

Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin

15x Freitag, 27.02.26 - 24.07.26

10.00 - 11.00 Uhr

Kein Kurs am 06.03. + 20.03.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 110 €

G655

Balance Swing – 50plus

Venda Stejskalova, Balance Swing Trainerin,

Übungsleiterin C-Lizenz BLSV

12x Freitag, 06.03.26 - 10.07.26

17.00 - 18.00 Uhr

Kein Kurs am 17.04. + 22.05.26

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 68 €

G670 **online@**

Balance Swing

Das Gute-Laune-Training geht online! Voraussetzung ist ein eigenes Minitrampolin und dass Sie schon vertraut damit sind.

Karl Nocker, Balance Swing Trainer

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr 110 €



Bitte mitbringen:Gymnastikmatte,
Sportschuhe,
Getränk

Bodystyling

G715

Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining werden nicht nur Bauch, Beine und Po durch gezielte Übungen gestrafft, sondern auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Stretching rundet das Workout ab.

*Carolyn Trager, Übungsleiterin mit Fachlizenzen***15x Mittwoch, 25.02.26 - 15.07.26****09.30 - 10.30 Uhr****Kein Kurs am 06.05. + 20.05.26****Freizeitzentrum, Gymnastikraum****Gebühr 85 €**

G740

Bodystyling - Fullbody Workout - HIIT

Dieses Workout eignet sich ideal zur Ganzkörperkräftigung und Steigerung der Kondition. Mit aktueller Musik wird die Muskulatur aufgewärmt und der Kreislauf in Schwung gebracht. Der energiegeladene Mix fördert Kraft und Ausdauer. In diesem Kurs werden klassische Elemente aus der Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aerobic, Pilates, Yoga und HIIT (hochintensives Intervalltraining) miteinander verbunden. Für Teilnehmer*innen, die sich fordern möchten.

*Christa Thiede, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Ernährungsberaterin***5x Donnerstag, 26.02.26 - 26.03.26****09.15 - 10.15 Uhr****Gröbenzell, Vitapark****Gebühr 29 €**

G745

Bodystyling - Fullbody Workout - HIIT

Kursbeschreibung siehe G740.

*Andrea Kramer, Groupfitness-Trainerin***15x Freitag, 27.02.26 - 10.07.26****10.15 - 11.15 Uhr****Freizeitzentrum, Gymnastikraum****Gebühr 85 €**

Zumba®

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (Merengue, Salsa, Reggaeton und Cumbia). Zumba®-Kurse sind für jeden ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Es ist leicht zu lernen und sehr effektiv.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

G760

Zumba®*Konstanze Landgraf, Zumba Instructor***15x Montag, 23.02.26 - 29.06.26****19.30 - 20.30 Uhr****Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal****Gebühr 90 €**

G763

Zumba®*Athena Lang, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor***15x Mittwoch, 25.02.26 - 08.07.26****09.30 - 10.30 Uhr****Kein Kurs am 06.05.26****Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal****Gebühr 90 €**

G764

Schnupperstunde: Zumba®

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen 50 plus geeignet, die Zumba gerne für sich ausprobieren möchten.

*Maria Bleicher, Zumba Instructor***Montag, 23.02.26, 17.30 - 18.30 Uhr****Freizeitzentrum, Vortragsraum****Gebühr 9 €**

G765

Zumba® - 50plus*Maria Bleicher, Zumba Instructor***15x Montag, 02.03.26 - 20.07.26****17.30 - 18.30 Uhr****Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26****Freizeitzentrum, Vortragsraum****Gebühr 90 €**G767 **online@****Zumba®***Yvonne Bauer, liz. Zumba Instructor***15x Samstag, 02.03.26 - 06.07.26****19.30 - 20.30 Uhr****Gebühr 90 €**

Dance-Fitness

G770 **NEU****Aerobic Fitness**

Nach einem Warm-up lernen wir anhand von Aerobic Schritten zu verschiedener Musik eine kleine Choreografie ein. Dabei benutzen wir Kurzhanteln und lassen Fittesselemente einfließen, um ins Schwitzen zu kommen und richtig Kalorien zu verbrennen. Nach einem kurzen Bauch-Workout schließen wir den Kurs mit einem Cool Down und Stretching ab. Die Aerobic Schritte werden nach und nach aufgebaut, so dass dieser Kurs für Anfänger gut geeignet ist.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

*Tina Gruber, Group Fitness Trainerin***12x Montag, 02.03.26 - 22.06.26****20.00 - 21.00 Uhr****Kein Kurs am 18.05.26****Freizeitzentrum, Gymnastikraum****Gebühr 68 €**

G775

Dance-Fitness mit Workout

Der Kurs kombiniert Dance-Fitness mit flotter Latinomusik und einem knackigen Workout zur Straffung des ganzen Körpers. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Ein ganzheitliches Tanz- und Fitnessprogramm mit beschwingter Musik und guter Laune!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

*Andrea Kramer, Groupfitness-Trainerin***15x Freitag, 27.02.26 - 10.07.26****09.00 - 10.00 Uhr****Freizeitzentrum, Gymnastikraum****Gebühr 90 €**

G780

4STREATZ®

Mit dem Fitness-Tanz-Training 4STREATZ® kehrt pure Lebens- und Bewegungsfreude in den Kursraum ein. Mit motivierenden, abwechslungsreicher Dance Music, HipHop Style, Street Dance und Salsa zu tanzen, macht richtig Spaß und lässt den Alltag schnell vergessen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

*Micael Gelius, 4Streatz-Trainer***15x Dienstag, 24.02.26 - 30.06.26****20.00 - 21.00 Uhr****Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal****Gebühr 90 €**

Taekwon-Do

Traditionelles Taekwon-Do ist die koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, die Harmonie zwischen Körper und Geist herstellt. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm schult den gesamten Körper und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst mit und ohne Partner fördern Konzentration, Selbstvertrauen, Durchhaltevermögen und Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung.

Weitere Infos unter:
www.tkd-groebenzell.de

G810

Taekwon-Do - Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Dr. Kathrin Kliem, 3. Dan

15x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

17.45 - 19.15 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 90 €, ermäßigt 77 €

G820

Taekwon-Do - Erwachsene Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dr. Kathrin Kliem, 3. Dan

15x Mittwoch, 25.02.26 - 01.07.26

19.30 - 21.00 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 90 €

G825

Taekwon-Do - für alle Altersgruppen und Niveaus

Artur Lutz, 2. Dan

15x Freitag, 27.02.26 - 10.07.26

18.30 - 20.00 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 90 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

G800

Taekwon-Do für Kinder von 5 bis 7 Jahren

» siehe Seite 77

G805

Taekwon-Do für Kinder ab 7 Jahren

» siehe Seite 77

Selbstverteidigung für Frauen

G830

Crashkurs Selbstverteidigung für Frauen

Lernen Sie, sich zu schützen und Ihre persönliche Sicherheit zu stärken! In diesem praxisorientierten Crashkurs werden Ihnen effektive Verteidigungsmechanismen für typische Angriffssituationen gezeigt:

- Lange und mittlere Distanz
- Befreiung aus der Bodenlage
- Nahe und geschlossene Distanz

Der Kurs ist speziell für Frauen ab 16 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie Alltagskleidung - keine Sportbekleidung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastik-/Yogamatte (wenn vorhanden)

Gerhard Goller, liz. Trainer für Selbstverteidigung

Freitag, 17.04.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 25 €

G835

Verteidigung gegen Angriffe mit Messer (für Frauen)

Aufbauend auf den Kurs „Crashkurs Selbstverteidigung für Frauen“. In diesem Block lernen Sie sich gegen Messerangriffe zu verteidigen, sie abzuwehren und die Gefahr vom Körper wegzuhalten.

Der Kurs ist speziell für Frauen ab 16 Jahren geeignet. Bitte tragen Sie Alltagskleidung - keine Sportbekleidung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastik-/Yogamatte (wenn vorhanden)

Gerhard Goller, liz. Trainer für Selbstverteidigung

Freitag, 20.05.26, 17.00 - 20.00 Uhr

Freizeitzentrum, Vitalraum

Gebühr 25 €



Golf

Zusammen mit der PGA Golfschule Gröbenbach bietet die vhs einen Golf-Schnupperkurs an, um den Golfsport einfach mal auszuprobieren. In einer Gruppe von maximal 10 Personen machen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Golflehrers die ersten Schritte. Bei weniger als 6 Teilnehmern wird der Kurs zeitlich gekürzt - terminliche Änderungen behält sich die Golfschule vor.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und bequeme Kleidung. Leihschläger und Übungsbälle werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt: Golfanlage Eschenried, Am Kurfürstenweg 13, 85232 Eschenried

G900

Golf Schnupperkurs

Sonntag, 22.03.26, 12.00 - 14.00 Uhr

Gebühr 19 €

G905

Golf Schnupperkurs

Samstag, 18.04.26, 13.00 - 15.00 Uhr

Gebühr 19 €

G910

Golf Schnupperkurs

Samstag, 18.07.26, 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr 19 €



Junge vhs

Outdoor



G915
Boule -

ein französisches Lebensgefühl

Entdecken Sie die französische Lebensart und lernen Sie die Grundlagen des Boule-Spiels! In unserem Schnupperkurs erfahren Sie alles Wichtige über das traditionsreiche Kugelspiel: Von den Spielregeln und Techniken bis hin zu praktischen Tipps, wie Sie Ihre Treffsicherheit verbessern können.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen von 15 bis 99 Jahren, Rollstuhlfahrer und Personen mit Rollatoren sind herzlich willkommen.

Kugeln und Zubehör werden gestellt. Sie benötigen nur bequeme sowie wetterfeste Kleidung und Lust auf Spiel und Bewegung im Freien. Bei starkem Regen muss der Termin leider ausfallen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Bernhard Schoon

Samstag, 27.06.26, 11.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: Bouleplatz vor dem Rathaus, Rathausstraße 4

Gebühr 20 €

G920

Waldwellness - Auszeit in der Natur

Nehmen Sie sich Zeit für sich und lassen Sie den Stress zurück, während Sie bei diesem Spaziergang in die Natur eintauchen. Dank verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können Sie im Hier und Jetzt ankommen und sich auf das Wesentliche besinnen. Die Natur inspiriert, die frische Luft verhilft zu klaren Gedanken und die Bewegung regt den Kreislauf an. In Ruhe, gestärkt und mit neuen Impulsen können Sie den Abend ausklingen lassen.

Bitte auf festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten. Der Kurs fällt bei starkem Regen aus.

Bitte mitbringen: eine Sitzunterlage, etwas zu trinken und Schreibzeug

Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin und syst. Beraterin

Donnerstag, 30.04.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt: Tannenleckstraße Ecke Lena-Christ-Straße, Gröbenzell

Gebühr 29 €

Kajak, Kanu & Feriencamp

» Das könnte Sie auch interessieren:

G940

Kajak/Kanu: Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

» siehe Seite 78

G941

Kajak/Kanu: Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

» siehe Seite 78

G942

Raft/Kanu: Wikingerschatzsuche am Schliersee
Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 bis 12 Jahren
Familientour mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

» siehe Seite 78

G945

Robin-Hood-Camp Starnberger See: Familiencamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

» siehe Seite 78

G950

Piraten-Camp: Eltern-Kind-Camp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

» siehe Seite 78

G955

Outdoor-Camp am Starnberger See Für Mädchen und Jungen von 7 bis 17 Jahren

» siehe Seite 78

Volleyball

G990

Volleyball für Geübte

Unsere langjährige Freizeit-Volleyball-Gruppe sucht Verstärkung! Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit Spielerfahrung.

Das Training entfällt jeden 1. Freitag im Monat.

Andreas Fischer, Trainer

15x Freitag, 27.02.26 - 17.07.26

19.30 - 21.30 Uhr

Ährenfeldschule, Turnhalle,

Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße

Gebühr 57 €

Tennis

In Zusammenarbeit mit dem Tennisclub am Zillerhof bieten wir Tenniskurse für Erwachsene an. Für einen optimalen Einstieg ins Tennis, spielen Sie in kleinen Gruppen mit maximal 4 Teilnehmenden.

Spielzeiten sind in der Regel vormittags zwischen 08.00 und 12.00 Uhr Mo, Mi, Do, Fr und Sa vor- und nachmittags.

Bevor Sie sich bei der vhs anmelden, nehmen Sie bitte zuerst Kontakt zum Trainer auf, damit er Ihnen den passenden Kurs empfehlen kann.

Norbert Ederer, 0172-8815665.

Treffpunkt: Tennisclub, Zillerhof

Gebühr 163 € / 168 €



TENNISPARK
am Zillerhof



+49 (0) 8142-60 69 0



Am Zillerhof 24
82194 Gröbenzell



www.tennispark-zillerhof.de



keine Mitgliedschaft /
Abonnement möglich



Café und Bar



Montag bis Sonntag
08-22 Uhr

Mietplatzanlage mit:

- 6 Hallenplätze Teppichböden mit Granulat
- 2 Freiplätze mit Kunstrasen ganzjährig bespielbar
- 2 Tennis-Force Sandplätze

Sprachen



Beata Lachner M.A.

tel. 08142/44 80-317
lachner@vhs-groebenzell.de

CHINESISCH	Seite 59
JAPANISCH	Seite 59
ENGLISCH	Seite 60
FRANZÖSISCH	Seite 61
GRIECHISCH	Seite 61
ITALIENISCH	Seite 62
HEBRÄISCH	Seite 64
SPANISCH	Seite 64
DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE	Seite 65
SPRACHÜBERGREIFENDE KURSE	Seite 65

Chinesisch

Chinesisch A1

S200 **online@**

Chinesisch A1/1

Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe A, ab Lektion 8, ISBN 978-3-94049-732-1
Voraussetzung ist 1 vhs-Semester

Dieter Zietzen

15x Freitag, 06.03.26 - 17.07.26

20.15 - 21.15 Uhr

Gebühr 105 €, ermäßigt 99 €

S205 **online@**

Chinesisch A1/2

Sie erweitern Ihren Wortschatz, sodass Sie nach dem Kurs in der Lage sind, Termine zu vereinbaren oder Tages- und Wochenabläufe zu beschreiben.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe B, ab Lektion 12, ISBN 978-3-940497-49-9. Voraussetzung sind ca. 3 bis 4 VHS-Semester

Dieter Zietzen

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr 105 €, ermäßigt 99 €

Japanisch

Japanisch A1

S250 **NEU**

Japanisch A1 Stufe 1

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Japanisch für den Beruf, die Reise oder aus persönlichem Interesse lernen möchten. Tauchen Sie in die Vielfalt und Schönheit dieser Sprache und die faszinierende Kultur Japans ein. Ganz nach dem japanischen Sprichwort: „Senri no michi mo ippon kara“ (Eine Reise von Tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt) beginnen wir unsere Entdeckungsreise durch die japanische Sprache. „Ikimasho“ (Los geht's).

Lehrbuch: Konnichiwa, Japan! Band 1, Japan Pub., ISBN 978-3-92937-812-2

Alberto Zizza, Japanologe

10x Donnerstag, 16.04.26 - 16.07.26

18.00 - 19.30 Uhr

Kein Kurs am 11.06.2026

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €

Chinesisch A2

Folgende Kurse sind Fortgeschrittenenkurse, die mind. 10 vhs-Semester Vorwissen voraussetzen. Die Schwerpunkte liegen auf alltäglichen Themen sowie der Fähigkeit, Erlebtes zu beschreiben und zu erzählen.

S210 **online@**

Chinesisch A2/1 - Kleingruppe

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, ab Lektion 11, ISBN 978-3-940497-61-1

Dieter Zietzen

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

19.45 - 20.45 Uhr

Gebühr 160 €, ermäßigt 154 €

S215 **online@**

Chinesisch A2/1

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, ab Lektion 15, ISBN 978-3-94-049761-1

Dieter Zietzen

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

18.45 - 19.45 Uhr

Gebühr 105 €, ermäßigt 99 €

Sprachniveau

Wir orientieren uns am Europäischen Referenzrahmen, der die Niveaustufen A1 – C2 beschreibt.

Weitere Informationen auf unserer Website oder www.europaeischer-referenzrahmen.de.

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Sprachniveau ist, können Sie einen online-Test auf unserer Website www.vhs-groebenzell.de/Sprachen machen.

Englisch

Englisch A1

Sie haben bereits Grundkenntnisse und möchten diese festigen und erweitern, um sich besser in der englischen Sprache ausdrücken zu können? Auf A1 Niveau wiederholen Sie die Grammatik und den wichtigsten Wortschatz, lernen sich auszudrücken und üben einfache Konversation mit interessanten Themen.

S300

Englisch A1/1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ellen Baderschneider

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

16.15 - 17.45 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 138 €, ermäßigt 132 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

Englisch A2

Kurse auf A2 Niveau eignen sich für Lernende, die grundlegende Vorkenntnisse haben und ihr Wissen auffrischen und weiterentwickeln möchten. Sie werden dazu ermutigt, aktiv am Unterricht teilzunehmen, um Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen und einfache Texte zu verstehen.

S305

Englisch A1/2

Lehrbuch: At your leisure A2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-202936-3

N.N.

15x Dienstag, 10.03.26 - 14.07.26

16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S310

Englisch A2 Refresher

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

N.N.

15x Dienstag, 10.03.26 - 14.07.26

17.45 - 19.15 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

„Cooperative learning is learning
with, about, and for others.“ *Lilian Katz*

S315

Englisch A2/1

Lehrbuch: Basic Grammar No Problem, ISBN 978-3-06-521087-4

Almut Schreiber

14x Montag, 23.02.26 - 20.07.26

09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 126 €, ermäßigt 120 €

S320

Englisch A2/2

Lehrbuch: Basic Grammar No Problem, ISBN 978-3-06-521087-4

Ellen Baderschneider

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

16.15 - 17.45 Uhr

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Englisch B1

Auf B1 Niveau können Sie bereits kurze Texte und Gespräche verstehen sowie über vertraute Themen Ihre Meinung äußern und kurze Informationen schriftlich wiedergeben. Sie verbessern Ihre sprachlichen Fähigkeiten, um komplexere Sätze bilden zu können.

S335

Englisch B1/2

Our sources for discussion come from newspaper and magazine articles and from videos. We will review grammar from time to time. We look forward to seeing you in class!

Almut Schreiber

14x Montag, 23.02.26 - 20.07.26

11.15 - 12.45 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 126 €, ermäßigt 120 €

Englisch B2

Students will engage in a variety of activities and exercises that will help them to improve their vocabulary, grammar, pronunciation, and fluency. The courses will also cover topics relevant to everyday life, such as travel, work, and social situations. By the end of the courses students should feel more confident using English in a variety of practical situations.

S345

Englisch B2/1

Lehrbuch: Oxford English Grammar Course, ISBN 978-0-19-441487-6

Ellen Baderschneider

15x Mittwoch, 11.03.26 - 15.07.26

17:45 - 19.15 Uhr

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S350

Englisch B2 - Advanced

The learning material is provided by the teacher.

Soraya Ali-Akbarian, Muttersprachlerin

10x Mittwoch, 04.03.26 - 20.05.26

08.30 - 10.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 90 €, ermäßigt 84 €

Englisch C1

Kursteilnehmer*innen auf Niveaustufe C1 können komplexe Texte verstehen, nuancierte Argumente formulieren und in anspruchsvollen Situationen sicher kommunizieren.

S355

Englisch C1

Neben Grammatikwiederholung, Textbearbeitung und Ausbau des Wortschatzes wird im Kurs besonderer Wert auf mündliche Kommunikation gelegt. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Global Advanced, ISBN 978-3-19-422980-8

Soraya Ali-Akbarian, Muttersprachlerin

10x Dienstag, 03.03.26 - 19.05.26

08.30 - 10.00 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1.0G

Gebühr 90 €, ermäßigt 84 €

S360

Englisch C1 Conversation

If you wish to improve and enhance your English, this is the course for you. We use newspaper articles and speak freely. We discuss current international events and world culture. Feel free to come along!

Brian Gonsalves, Muttersprachler

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 138 €, ermäßigt 132 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

Französisch

Französisch A1

Sie haben Vorkenntnisse und wollen Ihr Französisch verbessern? Besonderer Wert liegt auf der mündlichen Kommunikation, damit Sie sich im Alltag mit einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können.

S400

Französisch A1/1

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 5,
ISBN 978-3-19-103325-5

Joséphine Mulumba Tumba, Muttersprachlerin

12x Mittwoch, 15.04.26 - 15.07.26

18.45 - 20.15 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 108 €, ermäßigt 102 €

S402 **online@**

Französisch A1/1 - Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache von zu Hause aus ganz flexibel.

Lehrbuch: Chapeau! A1, ab Lektion 3,
ISBN: 978-3-19183-434-0

Dr. Clément Compaoré, Muttersprachler

10x Dienstag, 03.03.26 - 19.05.26

18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr 130 €, ermäßigt 124 €

S405

Französisch A1/1

Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 8,
ISBN 978-3-19-103325-5

Joséphine Mulumba Tumba, Muttersprachlerin

12x Donnerstag, 16.04.26 - 23.07.26

17.00 - 18.30 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 108 €, ermäßigt 102 €

Französisch A2

Auf A2-Niveau üben Sie einfache Dialoge, sich vorzustellen, über Familie, Hobbys und Alltag zu sprechen, sowie einfache Reise- und Alltagssituationen zu bewältigen. Ziel ist es, sich in vertrauten Situationen klar und verständlich zu verständigen.

S415

Französisch A2/1

Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 8,
ISBN 978-3-19-103325-5

Joséphine Mulumba Tumba, Muttersprachlerin

12x Mittwoch, 15.04.26 - 15.07.26

17.00 - 18.30 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 108 €, ermäßigt 102 €

Französisch B2

Sie haben schon solide Grundkenntnisse und wollen Ihr Französisch weiter pflegen? Lernen Sie mit uns die französische Sprache und Lebensart kennen.

S420

Französisch B2/2

Lehrbuch: Édito B2, 4e édition Livre de l'élève, ab Lektion 6,
ISBN 978-3-12-529752-4

Bettina Lindenschmidt, Gymnasiallehrerin

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

„Seul, on va plus vite; ensemble, on va plus loin.“ *Proverbe africain*



Griechisch

Griechisch A1

S450 **online@**

Griechisch A1/1 - Intensivkurs

Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Hier lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und grundlegende Grammatik für den Urlaub und unterwegs in Griechenland. So legen Sie die Basis für das weitere Sprachenlernen.

Lehrbuch: Pame! A1, ab Lektion 4/5,
ISBN 978-3-19005-404-6

Sofia Passa, Muttersprachlerin

5x Freitag, 17.04.26 - 22.05.26

16.00 - 19.00 Uhr

Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €

Griechisch A2

S455

Griechisch A2/1 - Kleingruppe

Sie haben bereits Grundkenntnisse und wollen Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter ausbauen. Das griechische Alphabet und die Schrift werden wiederholt sowie die mündliche Kommunikation mit interessanten Themen geübt.

Lehrbuch: Kalimera A1-A2, ab Lektion 10,
ISBN 978-3-12-606648-8

Joanna Milioni, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 174 €, ermäßigt 168 €

S460 **online@**

Griechisch A2/2 - Kleingruppe

Sie haben bereits ca. 10 Semester Griechisch gelernt? Erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse online von zu Hause aus. Wiedereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Pame! A2, ab Lektion 9,
ISBN 978-3-19-005462-6

Sofia Passa, Muttersprachlerin

13x Montag, 09.03.26 - 29.06.26

18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr 151 €, ermäßigt 145 €

Griechisch B1

S465

Griechisch B1/1 - Kleingruppe

In diesem Kurs wird besonderer Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt und dabei interessante Themen über die griechische Lebensart behandelt. Vorkenntnisse ca. 12 vhs-Semester.

Lehrbuch: Klik sta Ellinika B1, ab Lektion 2,
ISBN 978-9607779625

Joanna Milioni, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 174 €, ermäßigt 168 €

Es ist ein **gutes Zeichen**, wenn Sie nach der Anmeldung nichts mehr von uns hören. Wir melden uns nur dann bei Ihnen, wenn wir den Kurs **absagen** oder **verschieben** müssen.



Italienisch

S590 **NEU**

Superlearning / Schnuppertag - Italienisch A1

Sie werden durch Entspannung, klassische Musik, Phantasie Reisen und spielerische Sequenzen die Fähigkeiten Ihres Gehirns besser nutzen und dadurch das Lernpensum deutlich steigern (verdreifachen). Durch die Lehr- und Lernmethode „Sug-gestopädie“ werden Informationen leichter und schneller erfassbar. Sie werden mit viel Spaß miterleben, wie schön es ist, wenn der Unterricht lebendig, abwechslungsreich und anregend ist.

Für Teilnehmende ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Der Schnuppertag ist auch ohne den Wochenendkurs buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser.

Rosa Eggert-Coletto, Muttersprachlerin
Samstag, 07.03.26, 09.30 - 16.30 Uhr
 Bürgerhaus, Mehrzweckraum
 Gebühr 67 €

S595 **NEU**

Superlearning / Wochenendkurs - Italienisch A1

Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, um sich auf Italien und die italienische Sprache einzustimmen. Sie werden hier nicht nur Italienisch sprechen lernen, sondern auch viel über die Gewohnheiten der Italiener und deren Lebensart erfahren. Italienisch lernen mit allen Sinnen! Die Superlearning Methode ist ein lebendiger und abwechslungsreicher Unterricht, der durch Bewegungen, Spiele (Aktivphase) und Entspannungsphasen alle Sinne und alle Lerntypen anspricht. Welcher Lerntyp sind Sie? Auch das erfahren Sie in diesem Kurs. Das Lehrbuch wird von der Dozentin am ersten Abend ausgegeben.

Das Kurswochenende ist buchbar, ohne den Schnuppertag besucht zu haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser.

Rosa Eggert-Coletto, Muttersprachlerin
Freitag, 20.03.26, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag + Sonntag, 21. + 22.03.26, 09.30 - 16.30 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 Bürgerhaus, Mehrzweckraum
 Gebühr 199 € (inkl. 39 € für das Lehrbuch)

Italienisch für Anfänger*innen

Sie möchten ganz neu in die italienische Sprache einsteigen? Ihnen ist dabei wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu lernen und ganz entspannt und mit ausreichend Zeit an die neue Sprache heranzugehen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: langsam und wohl dosiert werden Sie Schritt für Schritt an die italienische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.

S500 **NEU**

Italienisch von Anfang an

Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-525083-3

Tamara Pinto, Muttersprachlerin
15x Donnerstag, 12.03.26 - 23.07.26
17.00 - 18.30 Uhr
 Bürgerhaus, Clubraum 1
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Italienisch A1

Abwechslungsreiche Übungen ermöglichen Ihnen das Erlernte anzuwenden. Grammatik wird auf einfachem Niveau eingeführt, um ein solides Fundament für die weitere Sprachentwicklung zu legen. Auf diesem Niveau sind Sie in der Lage, sich auf einfache Weise zu verständigen und einfache Texte zu lesen und zu verfassen. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Italien, seine Regionen und Kultur.

S501

Italienisch A1/1

Lehrbuch: Fantastico! A1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-525083-3

Amelia Schiano Lomoriello, Muttersprachlerin
15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26
18.00 - 19.30 Uhr
 Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S505

Italienisch A1/1

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-502202-7

Rosa Cordova-Jung, Muttersprachlerin
15x Montag, 09.03.26 - 13.07.26
17.00 - 18.30 Uhr
 Bürgerhaus, Musikraum OG
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S508

Italienisch A1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-502202-7

Giovanna Salamone-Hoffmann, Muttersprachlerin
14x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26
10.15 - 11.45 Uhr
Kein Kurs am 14.04.2026
 Bürgerhaus, Clubraum 2
 Gebühr 111 €, ermäßigt 105 €
 (inkl. 3 € Kopierkosten)

S509

Italienisch A1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-502202-7

Mariaolimpia Busco-Sollweck, Muttersprachlerin
15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26
17.45 - 19.15 Uhr
 Bürgerhaus, Clubraum 2
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S510

Italienisch A1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-502202-7

Rosa Cordova-Jung, Muttersprachlerin
15x Montag, 09.03.26 - 13.07.26
18.45 - 20.15 Uhr
 Bürgerhaus, Musikraum OG
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Italienisch A2

Auf A2 Niveau können Sie das bereits Gelernte vertiefen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten in verschiedenen Situationen verbessern. Schritt für Schritt werden Sie durch die italienische Sprache begleitet und trainieren gezielt die vier Kompetenzen: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. So erhalten Sie die nötige Sicherheit, um die wichtigsten Alltagssituationen in Italien zu meistern.

S520

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 9, ISBN 978-3-12-525209-7

Simone Cofferati, Muttersprachler
15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26
17.45 - 19.15 Uhr
 Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum
 Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S525

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab
Lektion 8, ISBN 978-3-12-525209-7

Mariaolimpia Busco-Sollweck, Muttersprachlerin

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

14.15 - 15.45 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S530

Italienisch A2/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab
Lektion 6, ISBN 978-3-12-525209-7;
Italienisch lernen mit Kurzgeschichten
ISBN 978-3-12-562387-3

Giovanna Salamone-Hoffmann, Muttersprachlerin

12x Mittwoch, 04.03.26 - 24.06.26

08.45 - 10.15 Uhr

Kein Kurs am 15.04.2026

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 108 €, ermäßigt 102 €

Italienisch B1

Sie können sich schon gut in Alltagssituationen verständigen und haben Spaß an Konversation? Auf Niveau B1 werden Alltagsthemen über Reisen, Arbeit und Freizeit behandelt, um die Kommunikationsfähigkeit und die Grammatik weiter zu vertiefen. Es werden kulturelle Aspekte des italienischsprachigen Raums behandelt, um ein umfassendes Verständnis der Sprache und Kultur zu vermitteln. Sie erwerben die Fähigkeit, sich über vertraute Themen zusammenhängend zu äußern.

S535

Italienisch B1/2

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab
Lektion 7/8, ISBN 978-3-12-525225-7

Mariaolimpia Busco-Sollweck, Muttersprachlerin

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S540

Italienisch B1/2 - Kleingruppe

Freies Unterrichtsmaterial.

Daniela Ghidini Bornaz, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

19.10 - 20.40 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 157 €, ermäßigt 151 €

„Nessuno di noi è tanto intelligente quanto tutti noi messi insieme.“ Ken Blanchard

Italienisch B2

Sie haben schon gute Italienischkenntnisse und möchten diese weiter ausbauen? Gezielte Übungen festigen den neuen Wortschatz und befähigen Sie, das Gelernte gekonnt anzuwenden.

S545 **online**

Italienisch B2/1 - Kleingruppe

Lehrmaterial wird vom Dozenten erstellt

Simone Cofferati, Muttersprachler

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

18.15 - 19.15 Uhr

Gebühr 130 €, ermäßigt 124 €

S550

Italienisch B2/2

Lehrbuch: Grammatica pratica della
lingua italiana, ISBN 978-8-88-644034-9

Giovanna Salamone-Hoffmann, Muttersprachlerin

12x Mittwoch, 04.03.26 - 24.06.26

10.30 - 12.00 Uhr

Kein Kurs am 15.04.2026

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 111 €, ermäßigt 105 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

S555

Italienisch B2 - Conversazione e grammatica - Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Giovanna Salamone-Hoffmann, Muttersprachlerin

10x Dienstag, 03.03.26 - 23.06.26

13.30 - 15.00 Uhr

Kein Kurs am 14.04.2026

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum

Gebühr 119 €, ermäßigt 113 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

S560

Italienisch B2 - Conversazione e grammatica

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Giovanna Salamone-Hoffmann, Muttersprachlerin

14x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

08.30 - 10.00 Uhr

Kein Kurs am 14.04.2026

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 129 €, ermäßigt 123 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

S565

Italienisch B2/C1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie vertiefen Ihr Wissen zu Themen wie italienischer Kunst, Geschichte, Traditionen, Musik und Kultur anhand aktueller Texte und multimedialer Inhalte (Videos, Filme, etc.). Wiedereinsteiger*innen sind willkommen!

Simone Cofferati, Muttersprachler

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

19.30 - 21.00 Uhr

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Italienisch C1

Auf Niveau C1 bilden die Schwerpunkte der Kurse das breite Spektrum ab, das der sprachlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden entspricht. Eine strukturierte und komplexe Sprachverwendung im gesellschaftlichen und beruflichen Leben ist auf diesem Niveau möglich.

S570

Italienisch C1/2

Questo semestre iniziamo la lettura di un nuovo romanzo, cui alterniamo la traduzione dal tedesco di brevi testi e il ripasso di strutture grammaticali. Non mancheranno giochi, conversazione e tanto divertimento! Nuovi partecipanti sono benvenuti!

Daniela Ghidini Bornaz, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

17.35 - 19.05 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S575

Conversazione italiana - Kleingruppe

Per partecipanti con una buona conoscenza della lingua italiana che desiderano conversare in un'atmosfera piacevole e divertente su diversi temi.

Freies Unterrichtsmaterial.

Daniela Ghidini Bornaz, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 160 €, ermäßigt 154 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)



Hebräisch

S650 **NEU**

Hebräisch von Anfang an

Machen Sie erste Schritte in die faszinierende Welt der hebräischen Sprache und Kultur! In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Grundlagen des modernen Hebräisch (Ivrit) von der Aussprache und dem Alphabet bis hin zu einfachen Alltagsdialogen. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht nur auf der Sprache, sondern auch auf dem kulturellen Verständnis. Sie erfahren Wissenswertes über israelische Traditionen, Feiertage, Lebensweise und Geschichte. Durch authentische Materialien wird der Sprachunterricht lebendig und abwechslungsreich gestaltet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Merav Shalev Kuhle, Muttersprachlerin

10x Freitag, 20.03.26 - 26.06.26

15.30 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €

Spanisch

Spanisch für Anfänger*innen

Bienvenidos! Lernen Sie mit Freude – con gusto – Spanisch! In kurzen, praxistauglichen Einheiten entdecken Sie die spanischsprachige Welt und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen.

S800 **NEU**

Spanisch von Anfang an

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514676-1

Maria Aranzazu Duro Gomez, Muttersprachlerin

13x Mittwoch, 18.03.26 - 08.07.26

19.00 - 20.30 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG

Gebühr 120 €, ermäßigt 114 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

Spanisch A1

In kurzen Lernsequenzen und Dialogen wenden Sie das bereits Gelernte in echten Gesprächssituationen unmittelbar an. Auf A1 Niveau können Sie sich auf einfache Art verständigen und konkrete Bedürfnisse benennen.

S805

Spanisch A1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-514676-1

Cassandra Ascencio Lira, Muttersprachlerin

15x Montag, 02.03.26 - 06.07.26

17.00 - 18.30 Uhr

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S806

Spanisch A1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-514676-1

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S807

Spanisch A1/2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7, ISBN 978-3-12-514676-1

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S810

Spanisch A1/2 - Kleingruppe

Lehrbuch: Con gusto nuevo 1, ab Lektion 8, ISBN 978-3-12-514676-1

Omar Javier Castillo Garza, Muttersprachler

10x Dienstag, 03.03.26 - 19.05.26

19.30 - 21.00 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG

Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €

Spanisch A2

Die Kurse auf A2 Niveau legen Wert auf praktische Kommunikation, Grammatikgrundlagen und den Ausbau Ihres Wortschatzes, damit Sie sich sicherer im Spanischen fühlen. So vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der Sprache.

S815

Spanisch A2/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514682-2

Omar Javier Castillo Garza, Muttersprachler

15x Dienstag, 03.03.26 - 07.07.26

17.45 - 19.15 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

„Nadie puede silbar
una sinfonía.

Se necesita toda
una orquesta para
interpretarla.“

H.E. Luccock

Spanisch B1

Auf B1 Niveau arbeiten Sie mit aktuellen Texten und Informationen über Spanien und Lateinamerika. So erfahren Sie mehr über Land und Leute. Zudem animieren lernerorientierte Aufgaben zu echten Sprechhandlungen und unterstützen Ihre Kommunikationsfähigkeit.

S820

Spanisch B1/1 - Kleingruppe

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514693-8

Maria Aranzazu Duro Gomez, Muttersprachlerin

15x Mittwoch, 04.03.26 - 08.07.26

17.15 - 18.45 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG

Gebühr 177 €, ermäßigt 171 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

S825

Spanisch B1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-514693-8

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Donnerstag, 05.03.26 - 16.07.26

19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Spanisch B2

S835

Spanisch B2/1

Además, repasaremos la comunicación y la gramática de los capítulos anteriores con nuevos ejercicios y textos cortos.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514693-8

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Freitag, 06.03.26 - 31.07.26

10.30 - 12.00 Uhr

Kein Kurs am 13. + 20.03.2026

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Spanisch C1

Auf Niveau C1 lernen Sie, sich strukturiert, fließend und spontan auszudrücken. Die Entwicklung eines tiefen Verständnisses für kulturelle und gesellschaftliche Themen im spanischsprachigen Raum macht ein hohes Maß an Sprachbeherrschung möglich.

S840

Spanisch C1

Curso de conversación, mediante interesantes charlas, lecturas y repaso de la gramática.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Andreina Mendt Peters, Muttersprachlerin

15x Freitag, 06.03.26 - 17.07.26

10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

Deutsch als Fremdsprache

Konversationskurse

Die Konversationskurse richten sich an Lernende, die bereits grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache haben (A2 Niveau oder Modul 4 des Integrationskurses) und ihre Sprechfertigkeiten weiterentwickeln möchten. Die mündliche Kommunikation wird verbessert, indem die Teilnehmenden alltägliche Gespräche üben und einfache Informationen austauschen.

Im Kurs erwartet Sie eine freundliche und unterstützende Umgebung, in der Sie ermutigt werden, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden. Es ist eine großartige Möglichkeit, um das Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken und die Sprachkenntnisse in einer praktischen und interaktiven Weise zu vertiefen.

S930

Deutsch sprechen: Konversationstraining

Olga Pfreundtner

5x Freitag, 27.02.26 - 27.03.26

09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 65 €

S932

Deutsch sprechen: Konversationstraining

Olga Pfreundtner

5x Freitag, 17.04.26 - 22.05.26

09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 65 €

buchtipp

Happy Learning - Glücklich und erfolgreich Sprachen Lernen (2024)

Michaela Sambanis,
Christian Ludwig

Lernfreude und Begeisterung wecken! Der Ratgeber Happy Learning zeigt, wie Sprachenlernen gelingen kann - stärkend, statt frustrierend! Denn Sprache ist der Schlüssel zum Bildungs- und Lebenserfolg und öffnet Chancen. Happy Learning stellt einen neuen Ansatz vor, der auf die besonderen Herausforderungen und Stressoren unserer Zeit reagiert. Er erlaubt es, das Sprachenlernen und Übungen zur Resilienz, Steigerung von Optimismus und Stressbewältigung so miteinander zu verbinden, dass Lernziele erreicht werden und dass Lernende glücklich und erfolgreich sein können.



Sprachübergreifende Kurse

S950 online@ NEU

Sprachen lernen mit KI

Der Kurs ist für Sprachenlernende aller Niveaus, die nach effizienten Lernmethoden suchen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie moderne KI-Tools für Ihren persönlichen Sprachlernprozess nutzen können. Sie lernen die Birkenbihl-Methode kennen, bekommen eine Einführung in die Nutzung von Sprachassistenten und erfahren, wie Sie eine persönliche Sprachlernstrategie mit KI-Technologie aufbauen können.

Tatyana Sarasa

3x Dienstag, 19.05.26 - 16.06.26

18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr 60 €

Seltene Sprachen an den Volkshochschulen im Landkreis Fürstenfeldbruck

Sommersemester 2026

SPRACHE VOLKSHOCHSCHULE

Arabisch	Fürstenfeldbruck
Chinesisch	Olching, Gröbenzell, Fürstenfeldbruck
Griechisch	Olching, Fürstenfeldbruck, Gröbenzell
Hebräisch	Gröbenzell
Irish-Gälisch	Olching, Mammendorf
Japanisch	Olching, Fürstenfeldbruck, Mammendorf, Maisach, Germering, Gröbenzell
Kroatisch	Fürstenfeldbruck
Norwegisch	Olching
Schwedisch	Puchheim
Türkisch	Olching

Informationen zu Deutsch Intensiv- und Integrationskursen



Wie viele Stunden hat ein Integrationskurs?

Ein kompletter Integrationskurs hat **7 Module**, das sind **700 Unterrichtsstunden**.

Welche Module sind das?

6 Sprachmodule mit insgesamt **600 Stunden**.

1 Orientierungskurs mit **100 Stunden**.

Müssen alle Module besucht werden?

Grundsätzlich ja, außer Sie haben Vorkenntnisse. Diese prüfen wir im Einstufungstest ab.

Muss der Orientierungskurs besucht werden?

Ja, auch dieses Modul gehört zum Integrationskurs.

Welche Prüfungen gehören zum Integrationskurs?

- Sprachprüfung (A2/B1 – Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ), Teilnahme nur mit Berechtigungsschein oder nach einem abgeschlossenen Integrationskursmodul
- Test „Leben in Deutschland“ nur nach Abschluss des Orientierungskurses

Wozu brauche ich diese Prüfungen?

- Sie sind die Voraussetzung für eine unbefristete Aufenthaltsgenehmigung.
- Sie werden zur Einbürgerung vorausgesetzt.
- Sie werden von vielen Arbeitgebern vorausgesetzt.

Wer kann teilnehmen?

- Neuzuwanderer, Spätaussiedler
- EU-Bürger
- Asylbewerber mit Aufenthaltsgestattung

Wo bekomme ich die Zulassung (Berechtigung) für einen Integrationskurs?

- Neuzuwanderer – beim Landratsamt/Ausländerbehörde
- Jobcenter-Kunden – beim Jobcenter
- EU-Bürger und Asylbewerber – beim BAMF, Streitfeldstr. 39, 81673 München, Antragsformular unter: www.bamf.de

Was kostet der Integrationskurs?

- **Mit Berechtigung** kostet das Modul **229 EUR**.
- Leistungsempfänger (ALG II) sind kostenbefreit.
- Alle anderen Teilnehmenden zahlen **390 EUR** pro Modul.

Wo bekomme ich die Zulassung für einen Berufssprachkurs (B2)?

- Arbeitssuchende – bei der Agentur für Arbeit
- Jobcenter-Kunden – beim Jobcenter
- Beschäftigte – beim BAMF, Referat 83C, Frankenstr. 210, 90461 Nürnberg, www.bamf.de

Wie kann ich mich anmelden?

Alle Teilnehmenden an Integrationskursen (auch Anfänger*innen) müssen einen Einstufungstest ablegen.

Anmeldung unter Telefon 08142/44 80-30

Was muss ich mitbringen?

- Berechtigungsschein (ohne Berechtigung kostet der Einstufungstest 30 EUR)
- Ausweis (Pass oder Personalausweis)

Wo bekomme ich weitere Hilfe?

Caritas Migrationsberatung:

Hauptstraße 1a/ 2. Stock, 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon 08141/306 30-17

Jugendmigrationsberatung bis 27 Jahre:

Viehmarktstraße 5a, 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon 08141/889 07-90

Deutschberatung:

Montag:	10 - 12 Uhr
Dienstag:	10 - 12 Uhr
Donnerstag:	16 - 18 Uhr

Fachbereichsleitung

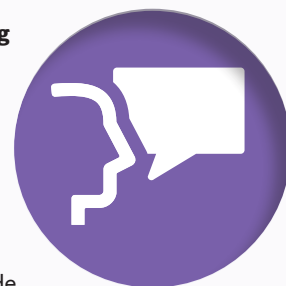
Deutsch & Integration

Galina Baude M.A.

tel. 08142/44 80-316
baude@vhs-groebenzell.de

Beata Lachner M.A.

tel. 08142/44 80-317
lachner@vhs-groebenzell.de



Prüfungen

Einbürgerungstest

Zur Einbürgerung müssen Sie Ihre Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung und über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachweisen. Diesen Test können Sie bei uns ablegen. Die genauen Termine sowie die Anmeldeformalitäten entnehmen Sie bitte unserer Website.

Gebühr 25 €

Deutsch A1, A2, B1 Module 1 - 6

An der Volkshochschule Gröbenzell finden verschiedene Integrationskurse am Vormittag, Nachmittag, Abend und am Wochenende statt. Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Website.

Die Integrationskurse richten sich an alle Personen, die Deutsch lernen möchten, mit und ohne Integrationskursberechtigung. Auch für Au Pairs geeignet.

Jedes Modul umfasst 100 Unterrichtseinheiten.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Einstufung mit der Volkshochschule Gröbenzell unter **Tel: 08142/44 80-30**.

Gebühr ohne Berechtigungsschein 390 €
Mit Berechtigungsschein 229 €



Deutsch Orientierungskurs Modul 7

Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Website.

Der Orientierungskurs ist Teil des Integrationskurses und umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er findet im Anschluss an die Sprachmodule 1-6 statt. Sein Ziel ist die Vermittlung von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands und schließt mit der Prüfung „Leben in Deutschland“ ab. (Gültig auch als Einbürgerungstest.)

Gebühr ohne Berechtigungsschein 390 €
Mit Berechtigungsschein 229 €

Deutsch B2 - Berufssprachkurs

Die genauen Kurszeiten und Beginndaten finden Sie auf unserer Website.

Deutsch B2 - Berufssprachkurs intensiv

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein gutes B1-Niveau und die Bereitschaft, sich intensiv mit der deutschen Sprache zu beschäftigen.

In 500 Unterrichtsstunden erwerben Sie allgemeinsprachliche und berufsbezogene Deutschkenntnisse auf B2-Niveau. Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien.

Den Kurs schließen Sie mit einer anerkannten B2-Sprachprüfung (telc Deutsch-Test für den Beruf B2) ab.

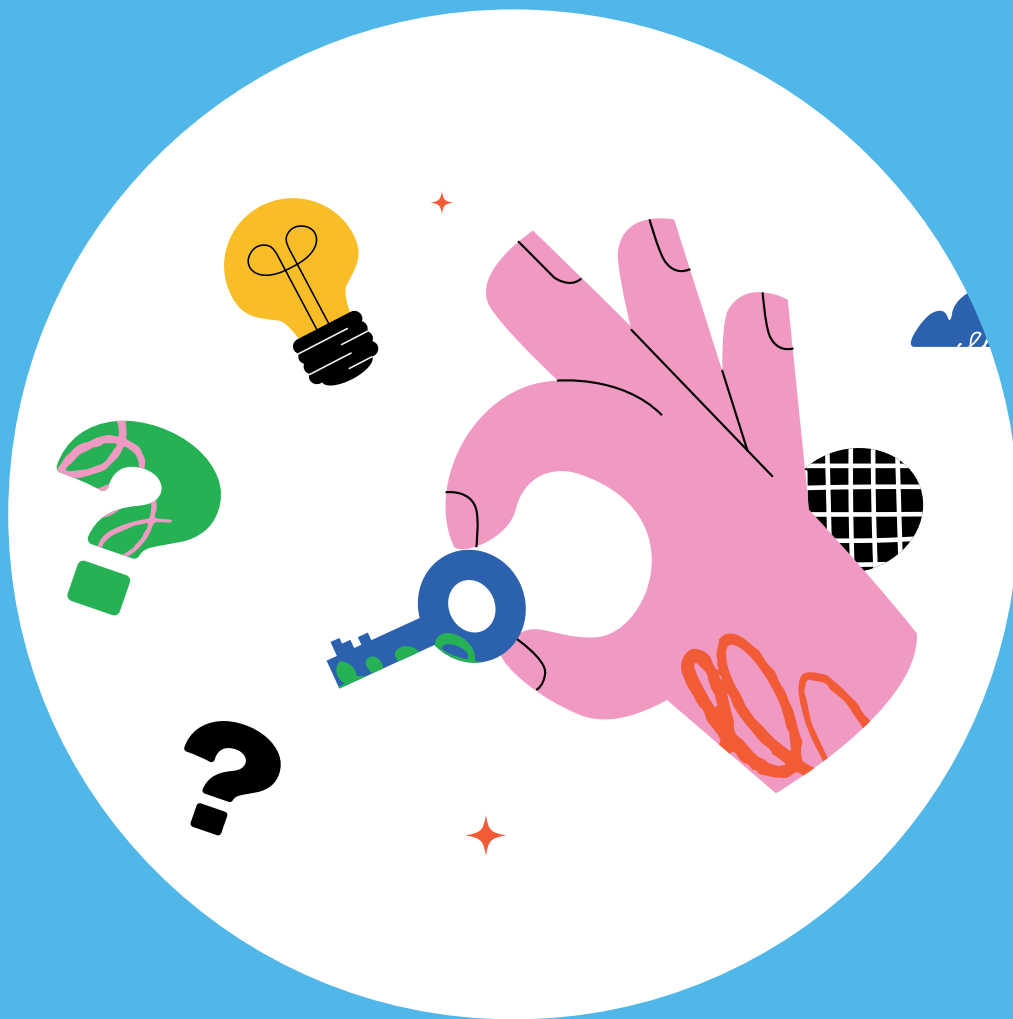
Bitte bei Anmeldung mitbringen: B1-Zertifikat und eine Berechtigung für den B2-Kurs. Diese erhalten Sie vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur. Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, erhalten Sie die Teilnehmerberechtigung vom BAMF und zahlen eine Gebühr von 1.280 EUR.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: www.bamf.de.

Anmeldung nur nach persönlicher Beratung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: **Tel. 08142/44 80-30**.

Gebühr 1.280 € bzw. kostenbefreit

Beruf & EDV



Julia Engelmann M.A.

tel. 08142/44 80-315
engelmann@
vhs-groebezell.de

Künstliche Intelligenz (KI) - Artificial Intelligence (AI)



GUT ZU WISSEN

Künstliche Intelligenz (KI) ist eine Technik, die wie ein schlauer Helfer lernt und Aufgaben löst. Sie kann Texte schreiben, Bilder erkennen oder Probleme bearbeiten – fast wie ein kleines, künstliches Gehirn.

„KI“ steht für Künstliche Intelligenz auf Deutsch.
„AI“ steht für Artificial Intelligence auf Englisch.

B005

Jenseits von ChatGPT: KI-Agenten, Humanoide Roboter und die nächste Welle der Automatisierung

Textbasierte KI wie ChatGPT ist erst der Anfang. Die nächste Generation versteht Bilder, Videos und kann eigenständig handeln. Der Vortrag zeigt, wie moderne KI-Systeme visuelle Informationen nutzen, Entscheidungen treffen und mit der physischen Welt interagieren. Anhand von Beispielen werden aktuelle Entwicklungen aus Industrie, Forschung und Alltag vorgestellt. Der Kurs richtet sich an alle, die verstehen möchten, wie sich KI gerade rasant weiterentwickelt.

Der Vortrag ist gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.



Christian Bernhard

Dienstag, 24.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal
kostenfrei

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



B010

Das KI-Atelier: Prompting verstehen und meistern mit ChatGPT & Co.

Im „KI-Atelier“ entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz kreativ und nützlich eingesetzt werden kann. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Grundlagen des Promptings kennen: Wie formuliere ich die richtigen Anweisungen für ChatGPT & Co., um Texte, Ideen oder Lösungen optimal zu erhalten? Gemeinsam wird der bewusste Umgang mit KI-Tools geübt und Hinweise und Tipps gegeben, wie man die Technik fürs berufliche und private Umfeld sinnvoll einsetzen kann.

Elke Kuscha / Andrea Nürnberg

Montag, 27.04.26, 17.00 - 19.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 25 €

B015

Workshop in KI für Senioren - KI kennenlernen und ausprobieren

Möchten Sie wissen, wie Künstliche Intelligenz (KI) funktioniert? In diesem interaktiven Workshop für Senior*innen lernen Sie die Grundlagen der KI in einfachen, verständlichen Schritten kennen. Gemeinsam werden wir Hürden abbauen und Ihnen die Möglichkeit geben, erste Einblicke in die KI vor Ort zu erhalten.

Wer aktiv mitmachen will, legt sich bitte im Vorfeld einen kostenfreien CHATGPT-Account an unter www.chatgpt.com. Bitte dafür eigenen Laptop mitbringen.

Barbara Saring

Dienstag, 19.05.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 18

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



Sprachen

» Das könnte Sie auch interessieren:

S950 online@

Sprachen lernen mit KI

» siehe Seite 65

EDV für alle Fälle

Die EDV-Kurse gibt es in zwei Formaten

EDV auf Zuruf:

passgenau, fokussiert,
fundiert

B215

Microsoft Word

Ob für Briefe, Bewerbungen, Berichte oder einfache Notizen – Word erleichtert das Schreiben und Gestalten von Dokumenten im Alltag und Beruf. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Word.

B220

Excel

Ob Haushaltsbuch, Mitgliederlisten oder Ausgabenübersicht im Verein – mit Excel organisieren Sie Daten, rechnen schnell und behalten immer den Überblick. Im Kurs erhalten Einsteiger*innen kompakte Grundlagen für das Kalkulationsprogramm Excel.

B225

Internet und Outlook

Schritt für Schritt erkunden Sie die Voraussetzungen und Möglichkeiten, die Ihnen das Internet bietet. Darüber hinaus lernen Sie das Schreiben und Verschicken sowie das Empfangen und Archivieren von Mails.

EDV Häppchen – kleine Portion, großer Lerneffekt

B230

Microsoft Word Grundkurs

Der Kurs zeigt, wie einfach Textgestaltung sein kann und Dokumente klar strukturiert werden können. Ideal für Briefe, Protokolle, Einladungen oder alles, was im Alltag und Büro gut aussehen soll.

Petra Sabine Schröck

Dienstag, 10.03.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 3

B235

Microsoft Word Aufbaukurs

Fortgeschrittene Word-Techniken leicht gemacht. Dieser Kurs für versierte Word-Anwender*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer Word-Grundkenntnisse.

Petra Sabine Schröck

Donnerstag, 12.03.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 3

B240

Excel Grundkurs

Grundlagen von Excel praxisnah erlernen: Tabellen erstellen, Daten strukturieren und einfache Formeln anwenden. Perfekt für Büro, Verein oder private Projekte, bei denen Zahlen klar und nachvollziehbar aufbereitet werden sollen.

Petra Sabine Schröck

Dienstag, 16.06.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 3
Gebühr 45 €, ermäßigt 43 €

B245

Excel Aufbaukurs

Mehr Möglichkeiten mit Excel. Dieser Kurs für fortgeschrittene Excel-Anwender*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung der Excel-Grundkenntnisse.

Petra Sabine Schröck

Dienstag, 23.06.26, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 3

EDV Häppchen

Wie oft?

1 x 3 Stunden

Für wen? Gut zur
Einführung oder zur
Auffrischung

Wann? Feste Termine

Was kostet es?

45 €, ermäßigt 43 €

EDV auf Zuruf

Wie oft?

3 x 3 Stunden

Für wen?

Für alle, die ein Programm
von der Pike auf lernen wollen

Wann?

Termine werden
abgesprochen

Was kostet es?

135 €, ermäßigt 127 €



Weitere
Office-Programme
und Niveaus auf
Anfrage möglich.

Android Smartphone

- Bitte stellen Sie vor Kursanmeldung sicher, dass Sie das entsprechende
- Gerät für diesen Kurs haben.

Falls auf Ihrem Smartphone/Tablet bereits ein Google-Konto und/oder E-Mail-Konto eingerichtet ist, bringen Sie bitte die dazugehörigen Passwörter mit.

Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone/Tablet, Ladekabel

B500

Smartphone verstehen leicht gemacht: Grundkurs: Smartphone und Tablet (66+)
Android-Smartphones und -Tablets praktisch entdecken, Grundfunktionen sicher nutzen und Möglichkeiten des Geräts besser verstehen und anwenden.

Petra Sabine Schröck

Samstag, 18.04.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 31 €

B505

Smartphone verstehen - der nächste Schritt: Aufbaukurs: Smartphones und Tablets (66+)

Android-Smartphones und -Tablets noch besser nutzen, Funktionen clever einsetzen und neue Möglichkeiten des Geräts sicher entdecken.

Petra Sabine Schröck

Samstag, 09.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 31 €

B535

iPhone-Treff

In diesem Treff können Sie alle Themen rund um Ihr iPhone besprechen und viel Neues im Umgang mit Ihrem Gerät erfahren.

Markus Bartsch, EDV-Fachmann

3x Donnerstag, 30.04. + 11.06. + 09.07.26
14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 62 €, ermäßigt 58 €

Persönliche Beratung rund um Smartphone und Tablet & Notebooks

Gezielte Hilfe für Smartphones und Notebooks - persönliche Beratung für Ihre individuellen Anliegen. In dieser Sprechstunde können Sie Ihre Probleme und Fragen rund um Ihr Android-Smartphone oder Notebook mit der Dozentin einzeln besprechen und beheben. Vereinbarung der persönlichen Zeitschiene von 45 Minuten unter 08142-448030. Bitte eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Nicht für iPhones geeignet!

Petra Sabine Schröck

B515

Samstag, 28.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 30 €

B520

Samstag, 23.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Clubraum 1
Gebühr 30 €

Kaufmännische Weiterbildung - online@

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. Alle angebotenen Kurse sind als online-Kurse konzipiert und haben eine Durchführungs-garantie.

Alle Infos zu diesen Kursen finden Sie auf unserer Website www.vhs-groebenzell.de



Junge vhs



**Volkshochschule
Gröbenzell**

tel. 08142/44 80-30
info@vhs-groebenzell.de

Für die ganz Kleinen

PEKiP

Das „Prager-Eltern-Kind-Programm“ (PEKiP) begleitet Eltern und ihr Kind im ersten Lebensjahr. Durch Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen wird die Entwicklung des Babys gefördert. Im warmen Raum können sich die Kinder ohne Kleidung frei bewegen und Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen. Eltern beobachten, welche Impulse ihr Kind ansprechen, und tauschen sich untereinander aus.

Bitte mitbringen: Handtuch

Katrin Krause-Reiter

A804

PEKiP für Babys geboren

ca. September/ Oktober/ November 25

10x Freitag, 06.03.26 - 12.06.26

09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 120 €

A806

PEKiP für Babys geboren

ca. Juni/ Juli/ August 25

10x Freitag, 06.03.26 - 12.06.26

11.15 - 12.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 120 €

A810

**Eltern-Kind-SpielRAUM -
entdecken & erleben**

**Kinder 8 bis 14 Monate;
geboren Januar 25 bis Juli 25**

Im Eltern-Kind-SpielRaum darf entdeckt, gestaunt und ausprobiert werden. In einer ruhigen, liebevoll gestalteten Umgebung erleben Kinder ab etwa 8 Monaten freie Bewegungs- und Sinneserfahrungen – ganz ohne vorgegebenes Spielzeug. Gemeinsam mit ihren Eltern entdecken sie, was Freude macht und gut tut, begleitet von Liedern, Fingerspielen und kleinen Ritualen.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage wie Decke/Matte, Stoppersocken, kleine Brotzeit

Monika Piller

8x Montag, 16.03.26 - 18.05.26

09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 96 €



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

Afrikanisches Sprichwort

Schule und Lernen

Marburger Konzentrationstraining

Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) stärkt Kinder spielerisch für Schule und Alltag: In sechs altersgerechten Gruppeneinheiten à 90 Minuten lernen sie, sich besser zu konzentrieren, Aufgaben Schritt für Schritt zu lösen und mit kleinen Erfolgen motiviert zu bleiben. Eltern erhalten beim Elternabend und im individuellen Gespräch Tipps zur Unterstützung – für entspanntere Hausaufgaben und mehr Gelassenheit im Familienalltag. Die Kursgebühr umfasst alle Materialien, Elternabend und Elterngespräch.

Dozentin: Rita Bachinger

A830 **online@**

Marburger Konzentrationstraining Infoabend

An diesem Infoabend stellt die Trainerin das gesamte Konzept des Marburger Konzentrationstrainings und dessen Abläufe vor.

Mittwoch, 25.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr

kostenfrei

A831 **online@**

Marburger Konzentrationstraining Elternabend

Zur Stärkung der Eltern findet ein Elternabend statt, um die Problematik besser zu verstehen und zielgerechte Unterstützung zu leisten.

Samstag, 18.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr

kostenfrei

A832

Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 1. und 2. Klasse

6x Samstag, 18.04.26 - 23.05.26, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 175 €

A833

Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 3. und 4. Klasse

6x Samstag, 18.04.26 - 23.05.26, 11.45 - 13.15 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 175 €

A834

Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 5. - 7. Klasse

6x Samstag, 18.04.26 - 23.05.26, 13.30 - 15.00 Uhr

Bürgerhaus, Musikraum OG

Gebühr 175 €

A860

Das Geheimnis der Hieroglyphen Für Kinder ab fünf Jahren mit begleitenden Erwachsenen

Die Schrift im alten Ägypten sah aus wie kleine Bilder – aber man liest sie ganz anders! Wir entdecken das Geheimnis der Hieroglyphen, lernen die Schrift der alten Ägypter kennen, erfahren wie ein ägyptischer Schreiber gearbeitet und womit man eigentlich geschrieben hat. Im Anschluss schreiben wir Namen oder kurze Nachrichten auf Papyrus.

Anmeldung aller Personen
erforderlich

Roxane Bicker

Sonntag, 08.03.26, 14.00 - 15.30 Uhr
**Treffpunkt: München, Staatliches Museum
Ägyptischer Kunst**
Gebühr 10 € Kinder, 7 € Erwachsene
zzgl. Eintritt 1 € für Erwachsene

A870 **online@**

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu Lernerfolgen – schon während des Online-Webinars.

Helmut Lange

Dienstag, 17.03.26, 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr 25 €

A880

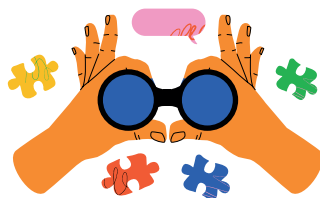
Frühlingskräuterspaziergang in der Aubinger Lohe für die ganze Familie für Kinder ab 8 Jahren

Bei einem Kräuterspaziergang entdecken wir die Wildkräuter des Frühlings. Es gibt es spannende Rätsel und vieles zu entdecken. Zum Abschluss genießen wir ein Kräuterpicknick mit selbstgemachtem Kräuterquark und köstlichem Sonnenblumenbrot.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste
Kleidung, bequemes Schuhwerk,
Getränk und Becher

Angelika Hinteregger-Lang

Freitag, 08.05.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt: München-Lochhausen;
Ziegeleistraße 1, Ecke Federseestraße
Gebühr 10 € zzgl. Materialkosten 4 €



Frühes Forschen

Frühes Forschen steht für Experimentieren, Ausprobieren, den Spaß am Forschen entdecken und dabei spielerisch und altersgerecht die Welt erfahren. In diesen Kursen lernen die kleinen Forscher*innen die Welt von Wissenschaft und Technik kennen. Die Kurse finden ohne Eltern statt.

Sabrina Blank

Frühes Forschen:

Unsichtbares sichtbar machen Teil II

Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche und lassen unsichtbare Sachen aufleuchten, schauen wie gut die Hände gewaschen sind und warum Fledermäuse nachts nicht gegen Häuser fliegen. Im zweiten Teil von „Unsichtbares sichtbar machen“ erforschen wir weitere Phänomene, die jedoch unabhängig vom ersten Teil sind.

A882

Für Kinder 4 bis 6 Jahre

Samstag, 07.03.26, 08.45 - 10.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

A884

Für Schulkinder 6 bis 8 Jahre

Samstag, 07.03.26, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

Frühes Forschen: Die geheime Mission von Professor Glibber

Professor Glibber, der berühmte Schleimforscher, hat seinen Super-Schleim verloren! Nur ihr – die Nachwuchs-Forscher*innen – könnt ihn wieder erschaffen und seine geheimen Schleimrätsel lösen.

Bitte mitbringen: 1 - 2 kleine Marmeladengläser oder Babybrei-gläschen mit Deckel

A886

Für Kinder 4 bis 6 Jahre

Samstag, 09.05.26, 08.45 - 10.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

A888

Für Schulkinder 6 bis 8 Jahre

Samstag, 09.05.26, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

Töpfern

Für alle Töpferkurse gilt: Bitte alte Kleidung/ Malerkittel für das Glasieren mitbringen.

Töpfern für Kinder von 6 bis 9 Jahren

In diesen Kursen können Kinder kreativ werden und spielerisch den Werkstoff Ton entdecken. Die Grundlagen des Töpfern werden an Beispielen Schritt für Schritt erklärt. Gemeinsam gestalten wir Tiere oder kleine Figuren und formen kleine Gefäße und Schalen. Wer ganz frei arbeiten will, erhält von der Kursleiterin Hilfen zur Umsetzung.

Birgit Hefter, Keramikmeisterin & Pädagogin

K900

4x Dienstag, 24.02.26 - 24.03.26
14.00 - 15.30 Uhr

Kein Kurs am 17.03.26

Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 66 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

K910

4x Dienstag, 07.07.26 - 28.07.26
14.00 - 15.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 66 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

K905

Töpfern für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Figuren – Formen – Fabelwesen. Wir töpfern, was uns in den Sinn kommt und uns gefällt. Ob Wolpertinger oder Blumenvase – alles ist möglich.

Petra Aleweld/Marlene Aleweld

3x Freitag, 17.04., 24.04., 08.05.26

16.00 - 18.30 Uhr (letzter Termin bis 18.00 Uhr)

Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 67 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten

literaturtipp

Irgendwie Anders
Eine Geschichte
über Freundschaft,
Selbstvertrauen und
Inklusion

Kathryn Cave



Nähen

Für alle Nähkurse gilt: Bitte lassen Sie uns wissen, wenn das Kind eine eigene Nähmaschine mitbringt – die Leihgebühr wird Ihnen dann erlassen.

K915

Nähmaschinenführerschein ab 8 Jahren ohne Begleitperson

Gemeinsam entdecken wir die Funktionsweise der Maschine und üben das Nähen von geraden Linien, Wellenlinien und Kreisen auf Papier. Ihr lernt, wie man den Faden richtig einfädelt und vieles mehr. Zum Abschluss näht ihr wahlweise euer eigenes kleines Nadelkissen oder ein kleines Schlampermäppchen und könnt stolz eure erste selbstgenähte Kreation mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kinderschere, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

Stephanie Stimmer-Büge

Freitag, 27.02.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 40 € inkl. 12 € Materialkosten und ggf. 10 € Nähmaschinenleihgebühr

K920

Nähmaschinenführerschein ab 6 Jahren mit Begleitperson

Siehe Kursbeschreibung K915. Bringt bitte eine Begleitperson mit, die euch unterstützen kann – sie kann auch zwei Kinder betreuen.

Gebühr gilt für ein Kind. Die Begleitperson ist kostenlos. Bitte nur das Kind anmelden.

Bitte mitbringen: Kinderschere, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

Stephanie Stimmer-Büge

Samstag, 28.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 40 € inkl. 12 € Materialkosten und ggf. 10 € Nähmaschinenleihgebühr

K925

Nähmaschinenführerschein-Aufbaukurs für Kinder ohne Begleitung ab 8 Jahren

Dieser Nähkurs richtet sich an Kinder, die bereits den Nähführerschein absolviert haben. Wir nähen einen Mini- und einen Maxi-Stoffkorb. Infos zum Material finden Sie auf unserer Homepage. Gerne kann der Stoff und die Applikation auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Kinderschere, Stift, Lineal, eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

Stephanie Stimmer-Büge

Samstag, 27.06.26, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 36 € inkl. 8 € Materialgebühr und ggf. 10 € Nähmaschinenleihgebühr, zzgl. 15 € Stoffpaket an die Dozentin

Kreatives, Basteln & Malen

K930

Traumreisen für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In entspannter Atmosphäre laden Geschichten dazu ein, den Alltag loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Fantasiereisen fördern Kreativität und Vorstellungskraft, stärken das emotionale Gleichgewicht und helfen Kindern, Ruhe zu finden. Vielleicht kannst du danach den Löwen in dir besser bändigen, den Wirbelsturm wegpusten oder den Berg leichter erklären...?

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, kleine Kuscheldecke und/oder Kuscheltier

Claudia Ludwig, Kinderpflegerin & Tanzpädagogin

8x Dienstag, 17.03.26 - 19.05.26

16.00 - 16.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 40 €

K935

Osterbastelwerkstatt - für Kinder ab 7 Jahren

In unserer Osterwerkstatt wird es kreativ: Wir bedrucken eine kleine Stofftischdecke für den Ostertisch, basteln österlichen Schmuck und eine kleine Überraschung. Zwischendurch hören wir eine Ostergeschichte und machen uns vielleicht auf die Suche nach dem ein oder anderen Ei.

Bitte mitbringen: Schere, Filz- und Buntstifte, Klebstoff, Malerkittel

Angelika Hinteregger-Lang

Dienstag, 31.03.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 20 € inkl. 5 € Materialkosten

K940

Kuscheltiere und Puppen selbst gemacht - für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs tauchst du in die magische Welt der Spielzeuge ein. Du erschaffst einen weichen Teddybären oder eine Puppe mit deinen eigenen Händen.

Alla Filiuk

Samstag, 09.05.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 22 € inkl. 8 € Materialkosten

» Das könnte Sie auch interessieren:

K355

Nähatelier für alle:

Wir nähen unser Lieblingskissen

» siehe Seite 32



K945

Gärtchen in der Kiste - Pflanz- und Bastelworkshop für Kinder ab 8 Jahren

In einer kleinen Obstkiste gestaltet Ihr Euren eigenen kleinen Garten mit Kräutern- und Gemüsepflanzen. Wir basteln Namensschildchen für die Pflanzen und verzieren das Kistengärtchen. Eine Auswahl an Kräuter- und Gemüsejungpflanzen steht zur Verfügung, ebenso Erde, Folie und Obstkistchen.

Bitte mitbringen: Naturmaterial wie kleine Steinchen, Zapfen, Ästchen, Muscheln, Moos..., Klebstoff, evtl. Malerkittel

Angelika Hinteregger-Lang

Freitag, 22.05.26, 14.30 - 17.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 26 € inkl. 10 € Materialkosten

K950

Sonnenfänger aus Schmelzgranulat - für Kinder ab 5 Jahren

Im Sommer lädt die Sonne dazu ein, Licht und Farbe kreativ einzufangen. Bunte Sonnenfänger, funkelnde Regenbögen, leuchtende Sternketten oder originelle Mobiles lassen sich nach eigenen Vorstellungen gestalten. Verwendet wird recyceltes Schmelzgranulat.

Bitte mitbringen: alte Metall-Plätzchenformen (Sterne, Blumen, Herzen...), Box für den Heimweg der Kunstwerke, Stock aus dem Wald

Simone Rummer

Samstag, 04.07.26, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Lehrküche

Gebühr 21 € inkl. 5 € Materialkosten

K955

Kreative Glückswächter basteln - für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitung

In diesem Kurs können Kinder zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern einzigartige, persönliche Glückswächter bauen, die für Freude und positive Energie sorgen.

Bitte Kind und Begleitung anmelden.

Bitte mitbringen: Handsäge, wenn vorhanden; Ideen, alte Holzbausteine oder -teile aus Haus und Garten

Simone Rummer

Samstag, 25.07.26, 10.00 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr pro Person 25 € inkl. 5 € Materialkosten

K960

Drahtkreationen für kleine Künstler*innen ab der 1. Klasse

Gemeinsam gestalten wir fantasievolle Objekte wie ein Kleeblatt, das sich um einen Stein windet, oder farbenfrohe Sonnenfänger mit Perlen. Mit einfachen Biegetechniken und ein wenig Geschick entstehen kleine Kunstwerke aus Draht. Die Teilnehmenden lernen Grundtechniken des Drahtbiegens kennen und setzen ihre eigenen Ideen kreativ um. Dabei wird nicht nur die Feinmotorik geschult – auch Geduld, Vorstellungskraft und Spaß am Gestalten stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Seitenschneider (zum Abzwicken), kleine Rundzange und Flachzange, Perlen

Simone Rummer

Montag, 03.08.26, 09.30 - 11.30 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
Gebühr 22 € inkl. 6 € Materialkosten

K965

Keramik bemalen für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr ausprobieren, wie man Keramik bemalt – das nennt man Fayencemalerei. Ihr malt mit bunten Farben auf weiße Tassen oder Teller. Danach werden eure Kunstwerke ganz heiß gebrannt und können sogar in der Spülmaschine gereinigt werden.

Infos zum Material finden Sie auf unserer Homepage

Birgit Hefter, Keramikmeisterin & Pädagogin

Dienstag, 04.08.26, 10.30 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 2
Gebühr 36 € inkl. Glasur, Brennkosten

K970

Malen ohne Pinsel – Acrylgießen für Teenies ab 10 Jahren

Du hast den neuesten Trend „Acrylgießen“ vielleicht schon auf Instagram oder TikTok gesehen und möchtest das auch mal ausprobieren? Im Kurs lernst du, wie du deine Lieblingsfarben aus einem Becher auf die Leinwand gießt und dabei wunderschöne Muster kreierst. Du musst nicht malen können. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Kleingruppe mit max. 4 Personen.

Bitte mitbringen: alte Kleidung und Schuhe

Sonja Lauber-Karres

Mittwoch, 05.08.26 + Donnerstag, 06.08.26
10.00 - 12.00 Uhr
Atelier Lauber-Karres, Sudetenstr. 30,
82140 Olching
Gebühr 58 € inkl. 10 € Materialkosten
für Farbe

Kochen & Backen

K985

Kochen & Backen in den Osterferien für Grundschulkinder ab der 1. Klasse

In diesem fröhlichen Kinderkochkurs schnippeln, rühren und naschen wir gemeinsam. Wir zaubern buntes Ofengemüse mit leckerem Dip, backen leckere Osterplätzchen aus Blätterteig und mischen unser eigenes knuspriges Ofenmüsli. Dazu erfrischen wir uns mit selbstgemachtem Eistee.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk

Andrea Larcher, Köchin

Montag, 30.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
Gebühr 29 € inkl. 7 € Lebensmittelkosten

K990

Familienküche: Groß & Klein kochen gemeinsam (ab 5 Jahren)

Gemeinsam mit Oma, Opa, Mama oder Papa zaubern wir bunte, vegetarische Leckereien – vom wärmenden Süppchen über knuspriges Ofengemüse bis hin zu süßen Energiekugeln. Nebenbei erhalten Sie alltagstaugliche Familientipps rund ums Essen. Bitte alle Teilnehmenden anmelden.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Getränk

Andrea Larcher, Köchin

Samstag, 16.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerhaus, Lehrküche
Gebühr 57 € inkl. Lebensmittelkosten
(1 Kind + 1 Erwachsener; jede
weitere Person: 27,50 €)



Zaubern

K995

Ferien-Zauberschule für Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 8 Jahren

Hier gibt es brandneue Tricks und Kniffe: Wir üben raffinierte Seiltricks, Kartentricks und viele lustige Zaubereien. Verblüffend und toll: Ein leeres schwarzes Heft ist plötzlich voller geheimnisvoller Zeichen und aus einer Zeitung kann Wasser fließen.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten von 9,50 € in einem Umschlag

Petra Rhinow

Freitag, 07.08.26, 09.30 - 11.45 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 20 €, zzgl. 9,50 € Materialkosten

Tanz & Theater

K975

Kreativer Kindertanz für Kinder von 4 bis 6 Jahren

In diesem Kurs entdecken Kinder ohne Eltern spielerisch die Welt des Tanzens. Mit Musik, Rhythmus und viel Fantasie setzen sie eigene Ideen in Bewegung um. Kreativität, Koordination, Selbstbewusstsein und Sozialverhalten werden dabei ganz nebenbei gefördert – mit Spaß, Ausdruck und ganz viel Tanzfreude!

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung; keinen Schmuck und Ketten

Claudia Ludwig, Kinderpflegerin & Tanzpädagogin

8x Dienstag, 17.03.26 - 19.05.26
15.00 - 15.45 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 40 €

K980

Tanztheater-Workshop für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Tanz, Theater, Schauspiel – in diesem Workshop kannst du alles ausprobieren! Im Kinder-Tanztheater entfaltest du mit Fantasie und Neugier deine eigene Tanzsprache. Wir experimentieren, improvisieren und reisen gemeinsam durch spannende Welten: mal ins Möbelhaus, mal in den Zirkus oder in die bunte Welt der Farben und Gefühle. Es sind keine Tanz Erfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme, nicht zu weite Kleidung

Claudia Ludwig, Kinderpflegerin & Tanzpädagogin

Samstag, 28.03.26, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerhaus, Mehrzweckraum
Gebühr 22 €

K996

Ferien-Zauberschule für Kinder ab 6 Jahren

Hurra, es sind Ferien und trotzdem gibt es einen Besuch in einer ganz besonderen Schule: Der Schule für Zauberei und magische Experimente. Hier kannst Du Knoten probieren und Geld verschwinden lassen, Karten verzaubern und viele tolle Zaubertricks lernen. Natürlich gibt's alle Tricks zum Mitnehmen und daheim weiter Zaubern.

Bitte mitbringen: Getränk, Materialkosten von 9,50 € in einem Umschlag

Petra Rhinow

Freitag, 07.08.26, 12.00 - 14.15 Uhr
Bürgerhaus, Werkraum 1
Gebühr 20 €, zzgl. 9,50 € Materialkosten

Yoga

Die Yogastunde ist speziell auf das Alter der Kinder angepasst und ein buntes Erlebnis, das Körperübungen, bewusstes Atmen, Singen, Malen, Lachen, Tanzen, und Entspannen durch kindgerechte Yoga-Geschichten vereint. Yoga unterstützt Kinder auf dem Weg zu einer höheren Konzentrationsfähigkeit. Es stärkt das Selbstbewusstsein, unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und reguliert das Nervensystem.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk, falls vorhanden eigene Yogamatte und Blöcke

G150

Yoga für Kinder (4 bis 6 Jahre)

Der Kurs kann ab einem Alter von 3,5 Jahren besucht werden.

Nicole Messner, zert. Kinder-Yogalehrerin

10x Freitag, 27.02.26 - 12.06.26

15.00 - 15.45 Uhr

Kein Kurs am 20.03.26

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 58 € inkl. 3 € Materialkosten

G155

Yoga für Kinder (7 bis 10 Jahre)

Nicole Messner, zert. Kinder-Yogalehrerin

10x Freitag, 27.02.26 - 12.06.26

16.00 - 17.00 Uhr

Kein Kurs am 20.03.26

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 58 € inkl. 3 € Materialkosten



G158

Yoga für Tweens (10 bis 14 Jahre)

Noch nicht ganz Teenager aber auch kein Kind mehr. Wer soll sich da bitte noch auskennen? Oft bringen Wachstumsschübe in diesem Alter Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Tween-Yoga unterstützt dabei, Balance, Koordination und Körperspannung zu stärken und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Spielerische Elemente, Atemübungen, Entspannung und Themenstunden wie „Meine Gefühle“ fördern Selbstvertrauen und Wohlbefinden im Alltag.

Nicole Messner, zert. Kinder-Yogalehrerin

10x Freitag, 27.02.26 - 12.06.26

17.15 - 18.30 Uhr

Kein Kurs am 20.03.26

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 72 € inkl. 3 € Materialkosten

G136

Eltern-Kind-Yoga

Gemeinsam lachen, atmen und entspannen. In liebevoller Atmosphäre erleben Eltern und Kinder eine achtsame Auszeit vom Alltag. Mit spielerischen Yogaübungen, Partnerhaltungen und einer kleinen Fantasiereise stärken wir Körper, Vertrauen und Verbindung. Eine Zeit voller Nähe, Freude und innerer Ruhe – für Klein und Groß. Bitte mitbringen: Getränk, falls vorhanden eigene Yogamatte

Nicole Messner, zert. Kinder-Yogalehrerin

Samstag, 09.05.26

10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 24 € (1 Erwachsener & 1 Kind

4 bis 7 Jahre) zzgl. Materialkosten 4 € pro Person

Erste Hilfe

G016

Junior-Helfer

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in der Ersten-Hilfe, bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Vom Notruf bis Maßnahmen des Ersthelfers werden genau erläutert. Themen: Absicherung, Notruf, stabile Seitenlage, Reanimation, Defibrillator, Verbandslehre.

Alexander Büniger

Samstag, 18.04.26, 09.30 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 45 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

G017

Erste Hilfe am Kind kompakt

» siehe Seite 40

Gesundheit/Psychie

G026

Sensitive Mädchen – stark im Leben (für Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren)

Ein Workshop für Mädchen, die die Welt mit feinen Antennen wahrnehmen. Gemeinsam entdecken wir, wie schön es ist, sensibel und stark zu sein! Mit Fantasie, Kreativität und allen Sinnen stärken die Mädchen ihr Selbstvertrauen und spüren: Ich bin gut, so wie ich bin.

Bitte mitbringen: Kissen zum Sitzen, Bunt- und Filzstifte, kleine Brotzeit & Getränk.

Anette Besler, Heilpraktikerin, Kinesiologin

Samstag, 21.03.26

10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 22 €

» Das könnte Sie auch interessieren:

G007

Mit allen Sinnen leben – Hochsensible Kinder verstehen

» siehe Seite 39

G013

Mit allen Sinnen leben – Hochsensibilität verstehen und achtsam begleiten

» siehe Seite 40

G025

Was dein Zyklus mit deiner Geburt zu tun hat – und warum du ihn endlich verstehen darfst

» siehe Seite 41

G027

Geburtsflow – Geburtsvorbereitungsworkshop

» siehe Seite 41

Taekwon-Do

Traditionelles Taekwon-Do ist eine koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung, bei der durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm dem Üben sowohl ein gutes Körpergefühl als auch Ausgeglichenheit und Konzentration vermittelt werden. Im Kinderkurs sollen gleichermaßen diese geistigen Disziplinen, die aus Filmen bekannten „Kampf“-Techniken, aber auch der verantwortungsbewusste Umgang damit auf spielerische Weise nahegebracht werden. Ein Taekwon-Do-Anzug ist nicht erforderlich.

Weitere Infos unter:

www.tkd-groebenzell.de

G800

Taekwon-Do – Kinder von 5 bis 7 Jahren

Iris Urbatsch, 3. Dan

11x Freitag, 27.02.26 - 19.06.26

17.00 - 18.00 Uhr

Gröbenbachschule, Gymnastikraum

Gebühr 58 €

G805

Taekwon-Do – Kinder ab 7 Jahre

Orsolya Krüger, 1. Dan

15x Mittwoch, 25.02.26 - 08.07.26

16.00 - 17.30 Uhr

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 77 €

G810

Taekwon-Do – Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Dr. Kathrin Kliem, 3. Dan

15x Montag, 23.02.26 - 13.07.26

17.45 - 19.15 Uhr

Kein Kurs am 09.03. + 23.03.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 90 €, ermäßigt 77 €

Zirkus

Zirkus Base (6 bis 10 J.)

Jede Stunde beinhaltet Übungen wie z.B. Kopfstand, Handstand, Räder, Spagat. Dabei wird auf Krafttraining mit dem Körpergewicht nicht verzichtet. Auch werden Partnerübungen Akrobatik durchgeführt (stets mit Hilfestellung), Choreografien mit akrobatischen Elementen erstellt. Jonglieren mit verschiedenen Objekten sowie ein entsprechendes WarmUp & CoolDown runden den Kurs ab. Der Kurs ist gender- und handicapfreundlich.

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Rosalie Strebkow, staatl. anerkannte Artistin

G566

8x Dienstag, 03.03.26 - 12.05.26

16.15 - 17.15 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 45 €

G567

8x Dienstag, 03.03.26 - 12.05.26

17.30 - 18.30 Uhr

Kein Kurs am 28.04.26

Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal

Gebühr 45 €

Kajak, Kanu & Outdoor-Camp

Veranstalter ist Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors. Die vhs Gröbenzell e. V. tritt nur als Vermittler auf, die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Es gelten die Stornobedingungen der Kluge GmbH. Es besteht keine Haftung seitens der vhs Gröbenzell. Sie erhalten ca. 1 - 2 Wochen vor Tourbeginn eine E-Mail mit der „Mitbringliste“ und allen wichtigen Infos.

Ausführliche Beschreibung siehe Homepage www.vhs-groebenzell.de.

G940

Kajak/Kanu: Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Du möchtest Kajak- oder Kanufahren unter professioneller Anleitung und inmitten einer atemberaubenden Bergkulisse ausprobieren? Dann ist unsere Einsteigertour auf dem Schliersee genau das Richtige für Dich!

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Samstag, 04.07.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Südufer Schliersee

Gebühr 65 € pro Person



G941

Kajak/Kanu: Einsteiger-Tour zur Schliersee-Insel für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Samstag, 11.07.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Südufer Schliersee

Gebühr 65 € pro Person

G942

Raft/Kanu: Wikingerschatzsuche am Schliersee - Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

Sonntag, 12.07.26, 09.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Südufer Schliersee

Gebühr 110 € (1 Erwachsener + 1 Kind;

plus 45 € zusätzliches Kind;

55 € zusätzliche erwachsene Person)

G945

Robin-Hood-Camp Starnberger See: Familiencamp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

3 Tage, 17.07.26 - 19.07.26, 17.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Zeltwiese der Jugendherberge

Possenhofen am Starnberger See

Gebühr 275 € (1 Erwachsener + 1 Kind;

zusätzliches Kind 95 €; zusätzliche erwachsene

Person 135 €)

G950

Piraten-Camp: Eltern-Kind-Camp mit Kindern von 3 bis 12 Jahren

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

3 Tage, 31.07.26 - 02.08.26, 17.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Zeltwiese der Jugendherberge

Possenhofen am Starnberger See

Gebühr 275 € (1 Erwachsener + 1 Kind;

zusätzliches Kind 95 €; zusätzliche erwachsene

Person 135 €)

G955

Outdoor-Camp am Starnberger See für Mädchen und Jungen von 7 bis 17 Jahren

Janosch Kluge, Erlebnispädagoge

7 Tage, 16.08.26 - 22.08.26, 17.00 - 22.00 Uhr

Treffpunkt: Starnberger See, Zeltwiese der

Jugendherberge Possenhofen

Gebühr 395 € pro Person / 380 € pro Person

bei Geschwistern

Sprachen lernen

Englischkurse für Kinder und Jugendliche

S375

Englisch für den Realschulabschluss

In diesem Kurs werden Textarbeit, Grammatik und mündliche Kompetenzen gezielt für die Englischprüfung geübt. Die Inhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Schüler*innen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. 5 Personen statt.

Ellen Baderschneider

8x Donnerstag, 19.03.26 - 11.06.26

18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 93 €

S380 **online@**

Englisch-Fit für die Fünfte - Infoabend

An diesem Infoabend stellen die Dozentinnen das gesamte Konzept des Kurses „Englisch-fit in die Fünfte“ und dessen Abläufe vor.

Katja Milkereit/Ulrike Scholz-Dostal

Dienstag, 21.07.26, 18.00 - 19.00 Uhr

kostenfrei

S385

Englisch-Fit für die Fünfte

Der Kurs richtet sich an Grundschulabgänger*innen. Der Grundwortschatz wird wiederholt und erweitert. Auf Basis des „Lehrplan Plus“ sowie erster Inhalte der neuen Englischbücher lernen die Kinder Vokabeln und einfache Grammatik - ohne Druck und mit viel Spaß. Die Kursleiterinnen sprechen überwiegend Englisch. Durch Vorlesen englischer Kinderbücher, Arbeitsblätter, Spiele, Bücher und Lieder wird das Hörverständnis geschult. Am Mittwoch gibt es ein gemeinsames Mittags-Picknick.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit Bleistift, Buntstifte, Textmarker in drei Farben, Lineal, Schere, Klebestift, Gesunde Brotzeit

Am 21.07.26 haben Sie die Möglichkeit im Rahmen eines Online-Infoabends die Dozentinnen persönlich kennenzulernen. In der Kursgebühr sind alle Materialien sowie der Elternabend enthalten.

Katja Milkereit/Ulrike Scholz-Dostal

Mo., Di., Do., Fr., 07. + 08. + 10. + 11.09.26

09.30 - 12.30 Uhr

Mi., 09.09.26, 09.30 - 13.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 130 € (inkl. 10 € Materialgebühr)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs Gröbenzell e.V. zustande. Die Anmeldungen werden von der vhs Gröbenzell e.V. in zeitlicher Reihenfolge angenommen (vhs Gröbenzell e.V. nachfolgend „vhs“ genannt).

2. Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr sowie eventuell damit verbundene Zusatzgebühren werden mit dem Zustandekommen des Vertrages sofort zur Zahlung fällig. Widerspricht der/die Teilnehmer*in dem SEPA-Mandat oder führt die beauftragte Bank die Lastschrift nicht aus, so sind die anfallenden Bankgebühren von dem/der Teilnehmer*in zu tragen. Bei Kursen mit Preisstaffelung wird die Gebühr in der zweiten Kursstunde festgelegt und nicht mehr geändert.

3. Ermäßigungen

Für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Aupairs, ALG I- / Bürgergeldempfänger*innen sowie Personen, die den Bundesfreiwilligendienst ableisten, gelten die im jeweiligen Kurs ausgewiesenen ermäßigten Gebühren bei Vorlage des entsprechenden Ausweises (bei schriftlicher Anmeldung bitte Kopie beilegen).

4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs möglich.

5. Rücktritt vom Vertrag

- a) Der/die Teilnehmer*in kann kostenfrei bis 7 Werktage vor Veranstaltungsbeginn zurücktreten. Bei vollständigem oder teilweisem Versäumnis sowie Rücktritt jedweder Art (z. B. eigene Erkrankung) der Veranstaltung/en wird die gesamte Kursgebühr fällig. Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet. Abweichende Stornobedingungen entnehmen Sie bitte der entsprechenden Kursbeschreibung.
- b) Kurstage, die wegen einer behördlich angeordneten Schließung nicht in Präsenz stattfinden können, finden entweder online statt oder werden nachgeholt. Ein Rücktritt ist aus diesem Grunde nicht möglich.
- c) Die vhs kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder wenn die von der vhs verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z.B. Krankheit), ausfällt.
- d) Veranstaltungen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und der teilnehmenden Person.

6. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen

- 6.1. Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.
 - 6.2. Die nach Ziff. 6.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.
 - 6.3. Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen, zu speichern, zu vervielfältigen, zu verbreiten, über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.
 - 6.4. Bei Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen können Einschränkungen und Beeinträchtigungen entstehen, die außerhalb des Einflussbereichs der vhs liegen. Hierunter fallen insbesondere die von der vhs nicht beeinflussbaren technischen Bedingungen des Internets sowie Störungen in der technischen Infrastruktur Dritter. Dies hat keinerlei Auswirkung auf die Vertragsgemäßheit der von der vhs erbrachten Leistungen.
- ## 7. Vorbehalt
- Die vhs behält sich vor, zu schwach besetzte Kurse abzusagen, oder in Absprache mit den Teilnehmenden eine entsprechend höhere Kursgebühr festzusetzen bzw. die Kursdauer bei unveränderter Gebühr einzukürzen. Bei Schließung des Kursbetriebs wegen einer Pandemie, bei Erkrankung der Kursleitung, Sperrung von Räumen oder bei Ausfall von technischen Geräten wird entweder der ausgefallene Unterricht am Kursende nachgeholt oder ein Ersatztermin benannt. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.
- ## 8. Prüfungen, Bescheinigungen
- Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Auf Wunsch können einfache Teilnahmebescheinigungen kostenlos für das laufende Semester ausgestellt werden, wenn 80 % der Kursstunden besucht wurden. Für qualifizierende Zeugnisse ebenso wie für Bescheinigungen, die für vergangene Semester angefordert werden, berechnet die vhs eine Gebühr von 4 EUR. Grundsätzlich können Bescheinigungen jedweder Art nur innerhalb eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

9. Urheberrecht

Fotografieren, Video- und Tonmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs auf keine Weise vervielfältigt werden.

10. Haftung

Die vhs haftet den Teilnehmenden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:

- 10.1. Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
 - bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
 - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
 - aufgrund eines Garantieverprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist, aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 10.2. Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 10.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Teilnehmenden regelmäßig vertrauen dürfen.
- 10.3. Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.
- 10.4. Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.

11. Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig auf der Homepage www.vhs-grobenzell.de angekündigt.

12. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Nebenabreden werden nicht getroffen. Die Kursleitenden sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.

13. Hausordnung

Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist verbindlich. Bitte beachten Sie, dass die vhs mit ihren Kursleiter*innen und Teilnehmenden in den meisten Schulungsorten zu Gast ist.

14. Datenschutz

Wir erheben, speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Datenschutzgrundverordnung. Ihre Daten speichern wir nur solange sie für die zweckbezogene Verwendung erforderlich sind (siehe Datenschutzerklärung).

Stand Juni 2025



TESTSIEGER

Unsere Beratung und unser Service sind ausgezeichnet.



Jetzt die erstklassige Beratung selbst erleben:
sparkasse-ffb.de/termin

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Fürstenfeldbruck

Friedrich
HEIMTEXTILIEN

Gardinen • Service • Zubehör
Bahnhofstraße 4 • 82216 Maisach

GARDINENREINIGUNG:
Abnehmen - waschen - aufhängen!

...FÜR NEUE GARDINEN
Ausmessen und Beratung auch gerne bei Ihnen vor Ort!

Öffnungszeiten unter
Tel. 08141 535064 oder
www.friedrich-heimtextilien.de

Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)
82194 Gröbenzell

☎ 0 81 42/93 40 FAX 0 81 42/6 07 84

autowerkstatt Seidl G m b H

VW • Audi • Mercedes • BMW • Porsche

Opel • Mini • Smart • Ford • Seat • Skoda



- WARTUNG
- REPARATUR
- AUTOGLAS
- REIFENSERVICE
- UNFALLINSTANDSETZUNG
- incl. Versicherungsabwicklung

Aubinger Weg 53 • 82178 Puchheim
Tel. 089/80 33 63 • www.autowerkstatt-seidl.de



Einrichtungen
+ Küchenstudio
Weiterempfohlen: Seit 1852

MOBEL FEICHT

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach
Tel. 08141/90412 • www.mobel-feicht.de
Öffnungszeiten
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung



Ihre Buchhandlung in Gröbenzell
Puchheimer Str. 15c

08142/53081 www.literabuch.de

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Farben Heinz
Raum • Dekor • Ambiente

Bahnhofstr. 2A • 82194 Gröbenzell
Tel. 0 81 42/92 16
Fax 0 81 42/57 04 91
info.farbenheinz.de
www.farbenheinz.de



AUTOHAUS EISELT G m b H

Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB

**Reparatur & Wartung
aller Fabrikate**



Wir bieten:

- Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
 - Leasing/Finanzierung
 - Reparaturen/Wartungsarbeiten
 - Unfallinstandsetzung
 - Reifen- und Scheibenservice
 - *TÜV/AU
- (*durch anerkannten Sachverständigen)
- Waschanlage

Autohaus Eiselt FFB GmbH

Nicolaus-Otto-Straße 2
82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 0 8141 53465-0
info.ffb@autohaus-eiselt.de

Autohaus Eiselt GmbH

Zugspitzstraße 32
82223 Eichenau
Tel. 08141 80016
info@autohaus-eiselt.de

www.autohaus-eiselt.de

C | O | M | W | O | R | L | D
GmbH
MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!

Digitalprodukte
Internet
Komplettsysteme
Mobilfunk
Software

Hardware
Multimedia
Netzwerk
Peripherie
Zubehör

Shopping



Kundencenter:
Boschstr. 8
82178 Puchheim

Beratung von A-Z



Tel.: 089/864959-0
Fax: 089/894959-45
info@comworld.de

Profi-Service



Telefonische Erreichbarkeit:
Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr
<https://www.comworld.de>

Ihr kompetenter
Ansprechpartner
für EDV und
Kommunikation!

Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Gröbenzell e.V., gesetzlich vertreten durch Gregor von Uckermann, 1. Vorsitzender und Christine Kämmerling, Geschäftsführerin, Rathausstr. 1, 82194 Gröbenzell, Telefon 08142/44 80-30, info@vhs-grobenzell.de (nachfolgend „vhs“ genannt).

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten sind zwingend anzugeben und werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr etc.) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bar entrichten.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Goethe- oder Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugs-ermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

**info@vhs-grobenzell.de,
Tel. 08142/44 80-30**



Tipp für Anmeldebestätigungen und Kursinformationen zu gebuchten Kursen:

Bitte kontrollieren Sie ggf. auch Ihren Spam-Ordner.

*Kurzfristige Ausfälle sind immer möglich, bitte prüfen Sie Ihre **E-Mails** oder Ihren **Anrufbeantworter** vor dem Kursbeginn.*



Bei der Produktion dieses Programmheftes wurden sowohl Materialien aus FSC®-zertifizierten Wäldern und Recyclingmaterial aus kontrollierten Quellen verwendet.

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Christine Kämmerling, B.A./B.Sc.

Geschäftsleitung, Fachbereich Gesundheit

Christine Kämmerling, B.A./B.Sc.

Fachbereich Gesellschaft, Beruf und EDV, stellv. Leitung

Julia Engelmann, M.A.

Fachbereich Kultur und Kreativität

Simone Zur, Dipl. Psych.

Fachbereich Sprachen

Beata Lachner, M.A.

Deutsch und Integration

Galina Baude, M.A.

Beata Lachner, M.A.

Fachbereichsassistentenz & Marketing

Katrin Krause-Reiter

Geschäftsstelle

Sandra van Moock

Angelina Todd

Vorstand

Gregor von Uckermann, 1. Vorsitzender

Gabriele Bielefeld, 2. Vorsitzende

Andrea Schuster, 3. Vorsitzende

Karin Baumüller-Soldner, Schriftführerin

Daniel Schneider, Schatzmeister

Ulrike Breitkopf, Beisitzerin

Michael Schweyer, Beisitzer

Beirat

Ridha Djebali, Bärbel Eberhard, Hendrik Grallert,

Alfred Heidegger, Heidi Lenzen, Brigitte Reichlmaier,

Ulrike Schrammeck, Irene Straubhaar, Cornelia Walther

Die vhs Gröbenzell e.V. ist Mitglied im

Bayerischen Volkshochschulverband e.V. (bvV)

Konzept, Texte und Inhalte

vhs Gröbenzell e.V.



Layout

Gisela Knobel, www.sella-design.de

Fotos

Adobe Stock, pexels, privat, VHS Gröbenzell

Copyright

Nachdruck nur mit schriftlicher

Genehmigung der Autoren

Druck

PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG



Volkshochschule
Gröbenzell

vhs Gröbenzell e.V.
Rathausstraße 1
82194 Gröbenzell
Telefon 08142/44 80-30
info@vhs-groebenzell.de
www.vhs-groebenzell.de

