

vhs

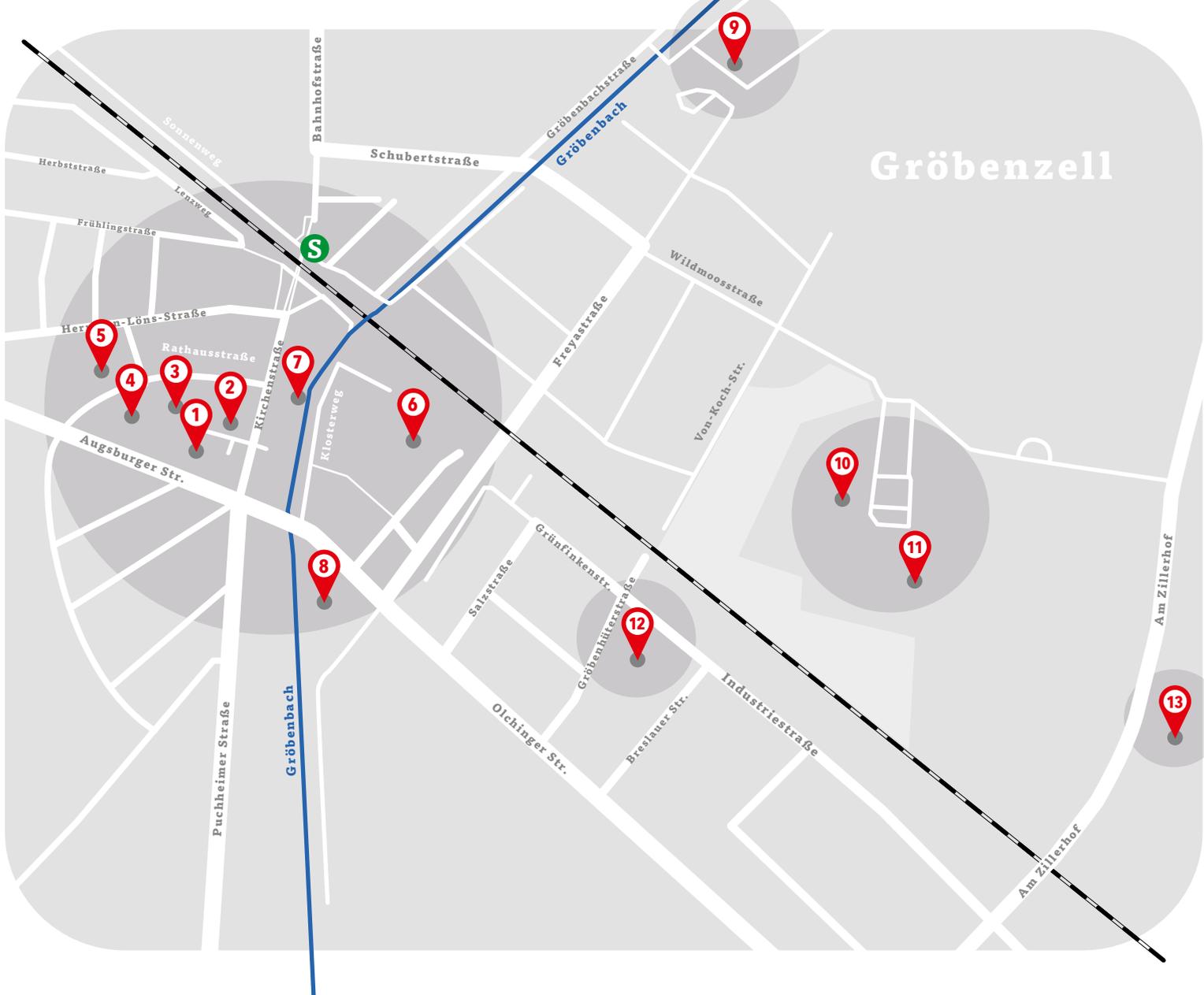


Volkshochschule  
Gröbenzell



ZEIT  
erleben ZEIT  
gestalten

Programm  
Herbst & Winter  
2025/26



## 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** Industriestraße 12
- 13** 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

Herbstferien: 03.11. - 07.11.2025  
Weihnachtsferien:  
22.12.2025 - 05.01.2026

### 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. In der Industriestraße  
führt der Aufzug bis zum 2. Stock, der 3. Stock ist  
über eine Treppe zu erreichen.



## Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde der vhs Gröbenzell,

Zeit ist allgegenwärtig – und doch für jeden Menschen etwas anderes. Sie strukturiert unseren Alltag, lässt uns wachsen, lernen und verändern. Früher war Zeit an den Sonnenstand gebunden, heute an Kalender und digitale Uhren.

In einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, ist es umso wichtiger, der Zeit bewusst zu begegnen. Ihr einen Wert zu geben und Räume zu schaffen, in denen wir sie sinnvoll gestalten können.

„Zeit erleben, Zeit gestalten“ heißt das Semesterthema für den Herbst/Winter 2025/26. Dazu begrüßen wir die Zeitzeugin Dr. Eva Umlauf, die mit ihrer Lesung einen authentischen und persönlichen Zugang zur Vergangenheit öffnet. Darüber hinaus bieten zahlreiche Führungen einen Rückblick auf Geschichte und Kultur und ermöglichen ein besseres Verständnis der Gegenwart. In den Zeitmanagement-Veranstaltungen können Sie neue Strategien kennenlernen, mit Ihrer individuellen Zeit umzugehen und es gibt viele Kurse, die Zeit zum Innehalten bieten. Wie immer sind unterschiedliche Angebote im Programm, die Sie in sämtlichen Lebenslagen abholen und unterstützen.

Das gesamte Team der vhs Gröbenzell wünscht Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm – und freut sich, Sie bald bei einem oder mehreren Kursen willkommen zu heißen!

Mit den besten Grüßen

*C. Kämmerling*

Christine Kämmerling & das gesamte vhs-Team

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



Folgt uns!



Vorne v.l.n.r.: Beata Lachner, Julia Engelmann, Simone Zur, Angelina Todd  
Hinten v.l.n.r.: Korinna Knopf, Galina Baude, Christine Kämmerling

## Mitglied werden

Profitieren Sie von unserem vielfältigen Bildungsprogramm und unterstützen Sie gleichzeitig die Volkshochschule.

- Als Mitglied erhalten Sie einen Mitgliedsausweis. Mit diesem Ausweis haben Sie freien Eintritt zu vielen Veranstaltungen im vhs-Dienstagsforum, dem offenen Programm der Volkshochschule.
- Als Mitglied profitieren Sie von Ermäßigungen bei Sprach- und EDV-Kursen.
- Als Mitglied informieren wir Sie regelmäßig über Veranstaltungen und Neuerungen der Volkshochschule.
- Als Mitglied können Sie sich aktiv einbringen, die Erwachsenenbildung in Gröbenzell lebt vom konstruktiven Austausch.
- Als Mitglied stärken Sie die Erwachsenenbildung in Gröbenzell und können mitentscheiden.

**Derzeitiger Jahresbeitrag 25 € (steuerlich absetzbar).**

Die Volkshochschule erfüllt den Bildungsauftrag der Gemeinde Gröbenzell, der im Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung verankert ist.

Die Volkshochschule Gröbenzell, als größter Bildungsanbieter im Ort, repräsentiert die Bevölkerung der Gemeinde durch seine breit aufgestellte Mitgliedschaft!

Als kommunales Bildungszentrum leistet die vhs einen entscheidenden Beitrag:

- zur kulturellen und politischen Bildung
- zur Integration
- zur Gesundheitsbildung und -prävention
- zur Aus- und Weiterbildung von Fachkräften
- zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- zur gesellschaftlichen Teilhabe
- als Ort der Begegnung für Jung und Alt

## Eine Mitgliedschaft, die sich lohnt. Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

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 VHSO 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
Demokratie im Gespräch	11
Geschichte, Religion & Philosophie	12
Recht und Finanzen	12
Verbraucherbildung	13
Studium Generale	14
vhs.wissen.live	16
Länder und Kulturen	17
Spaziergänge	18
München und Umgebung	18
Blick hinter die Kulissen	20
Psychologie und persönliche Entwicklung	22

## Kultur & Kreativität 24

Kulturvorträge	25
Ausstellungen, Museumsbesuche & Führungen	26
Konzerte, Oper & Theater	27
Literatur & Kreatives Schreiben	28
Malen & Zeichnen	29
Töpfern	30
Kreatives Gestalten	31
Nachhaltigkeit	32
Fotografie & Bildbearbeitung	32
Musizieren	33
Tanz	33
Spiele & Lifestyle	35
Kochkurse	36
Backkurse	37

## Gesund & Aktiv 38

Vorträge & Workshops	39
Ernährung	41
Entspannung & Achtsamkeit	42
Feldenkrais	42
Meditation & Klang	43
Breathwork/Atemarbeit	43
Yoga	44
BODYART® STRENGTH	48
Qi Gong & Taiji	48
Pilates	49
WS-Gymnastik & Pilates	49
Wirbelsäulengymnastik	50
Wirbelsäule & Faszien	50
Fitness & Ausgleichsgymnastik	51
Gymnastik für die ältere Generation	52
Balance Swing	53
Bodystyling	54
Zumba	54
Dance-Fitness & Fitness Specials	55
Taekwon-Do	56
Selbstverteidigung für Frauen	56
Outdoor	57
Volleyball	57
Tennis	57

## Sprachen 58

Chinesisch	59
Englisch	60
Französisch	61
Griechisch	61
Italienisch	62
Spanisch	64
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
Sicherer Umgang mit dem Computer	69
EDV-Kurse für alle Fälle!	70
Android Smartphone & Tablet, iPhone und iPad	71
Kaufmännische Weiterbildung - online	71

## Junge vhs 72

Für die ganz Kleinen	73
Frühes Forschen	73
Marburger Konzentrationstraining	74
Schule und Lernen	74
Kreatives	75
Familienerlebnisse	77
Specials	77
Tanz	78
Yoga	78
Taekwon-Do	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.



# Führungen & Spaziergänge in und um München



## OKTOBER

11.10.2025

A480  
**Wilde Früchte und Wurzeln rund um die Blütenburg in Obermenzing**  
Rita Demmel  
» Seite 18

A485  
**Esel-Wanderung für Erwachsene**  
Uli Jonas  
» Seite 18

K050  
**Lenbachhaus: Das 19. Jahrhundert**  
Dr. Katia Marano Matzner  
» Seite 26

12.10.2025

A475  
**Klima-Tour durch Gröbenzell mit dem Fahrrad**  
Walter Voit  
» Seite 18

13.10.2025

A510  
**101 Jahre Borsteil!**  
Petra Rhinow  
» Seite 18

16.10.2025

A520  
**1950er Jahre in München - von der Trümmerwüste in die „Swinging Fifties“**  
Ina Pauli  
» Seite 19

19.10.2025

A530  
**In München gehen die Uhren anders: Kurioses, Unbekanntes und Unglaubliches aus der Altstadt**  
Carmen Finkenzeller  
» Seite 19

21.10.2025

A625  
**Besuch bei der Autobahn Südbayern - Autobahnmeisterei München-West**  
» Seite 21

25.10.2025

A535  
**Que(e)r durch München - Altstadt Tour**  
Gregor Stawinski  
» Seite 19

26.10.2025

A620  
**Munich Airport-Live-Tour für Groß und Klein**  
» Seite 21

27.10.2025

A635  
**Zu Besuch in der Pathologie: Führung im Klinikum Schwabing**  
» Seite 21

28.10.2025

K055  
**Musikstadt München - weiblich! Münchner Komponistinnen aus vier Jahrhunderten**  
Marlies Lüpke  
» Seite 26

30.10.2025

A525  
**Die wilden 1960er Jahre in München - Eine Zeit der prägenden Umbrüche**  
Ina Pauli  
» Seite 19

31.10.2025

A610  
**Führung im Hauptzollamt München**  
Siglinde Franke-Fuchs  
» Seite 20





## NOVEMBER

12.11.2025

A030  
**Die neue Archäologische Staatssammlung**  
Georg Reichlmayr  
» Seite 12

15.11.2025

A490  
**Esel-Wanderung für Erwachsene**  
Uli Jonas  
» Seite 18

A630

**Führung durch die neue Münchner Feuerwehrausstellung**  
» Seite 21

16.11.2025

A035  
**Der Neue Israelitische Friedhof in der Garchingener Straße**  
Israelitische Kultusgemeinde  
» Seite 12

17.11.2025

A600  
**Führung durch die Hofbräuhaus-Kunstmühle**  
» Seite 20

18.11.2025

K060  
**Von der Symphonie im Odeon in die Oper im Cuvilliés-Theater**  
Ina Pauli  
» Seite 26

20.11.2025

A605  
**Brot für München: Führung durch die Hopffisterei**  
» Seite 20

23.11.2025

A040  
**Münchner Hauptsynagoge**  
Israelitische Kultusgemeinde  
» Seite 12

## DEZEMBER

02.12.2025

A540  
**„What the City“ im Stadtmuseum Ausstellungsführung**  
Ursula Simon-Schuster  
» Seite 19

## JANUAR

06.01.2026

A545  
**Neujahrswandlung durch die Münchner Innenstadt**  
Carmen Finkenzeller  
» Seite 19

08.01.2026

K065  
**Das Weibliche in München - Die Mädchen und Frauen der Residenz**  
Petra Rhinow  
» Seite 27

15.01.2026

A500 **online@**  
**Die ältesten Fleckerl in München - ein Ausflug in die Ursprünge Münchens**  
Petra Rhinow  
» Seite 18

27.01.2026

K070  
**Führung durch das Bayerische Nationalmuseum zum 125. Geburtstag des Gebäudes**  
Dr. Beatrice Trost  
» Seite 27

29.01.2026

A615  
**Führung durch das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt**  
» Seite 20

30.01.2026

K075  
**Von Turner bis van Gogh - Neupräsentation von Meisterwerken der Neuen Pinakothek**  
Georg Reichlmayr  
» Seite 27

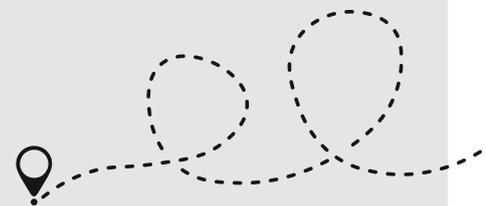
## FEBRUAR

03.02.2026

A515  
**Maria Theresia 23. - Biografie einer Münchner Villa**  
Ursula Simon-Schuster  
» Seite 19

05.02.2026

A505  
**Geschichten vom Marienhof - Wie ein mittelalterliches Stadtquartier verschwand**  
Marlies Lüpke  
» Seite 18



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



# Dienstagsforum 2025/26



**schwerpunkt**

**Zeit erleben,  
Zeit gestalten**

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  
Homepage oder in der  
vhs-Geschäftsstelle.

## 14.10.25

K010  
**Seiner Zeit voraus:  
Leben und Werk des  
Schriftstellers Jules Verne**  
Stefan Müller  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 25

A715  
**Destruktive Streit- und  
Kommunikationsmuster  
erkennen und verstehen**  
Karina Haufe  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 22

## 21.10.25

A005  
**Zeitzeugin im Gespräch und Lesung:  
Dr. Eva Umlauf**  
Bürgerhaus, Saal  
kostenfrei  
**Um Anmeldung wird gebeten!**  
» Seite 11

## 28.10.25

A300  
**Das Elsass - Stimmungen, Berge,  
Burgen und Städte im Herzen Europas**  
Werner Menner  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 17

G032  
**Fasten - Mehr Energie & Gesundheit  
durch Heil- und Basenfasten**  
Christine Huber  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 41

## 11.11.25

G006  
**Gehirn in Bewegung: Mentale  
Flexibilität in der digitalen Welt  
fördern**  
Mila Bugia  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 39

K015  
**Banksy. Kunst für die Straße**  
Dr. Dorothee Siegelin  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 25

## 18.11.25

K020  
**Portugal entdecken -  
Geschichte, Kunst & Kultur**  
Anne Mischke-Jüngst  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 25

K025  
**Sophie Menter - Starpianistin  
aus dem Würmtal**  
Wilma Pfeiffer  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 25

## 25.11.25

A310  
**Kroatien - Historische  
Städte und Inseln**  
Peter Bierl  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 17

A700  
**Depression oder Burnout?  
Erkennen, verstehen, handeln!**  
Ulrike Fuchs  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 22

## 02.12.25

A315  
**Ladakh - Indiens buddhistischer Norden**  
Christian Krug  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 17

K030  
**Streetart - vom ersten Wholetrain  
bis zur Hall of Fame in München**  
Petra Kissling-Koch  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 25

## 09.12.25

K105  
**Klangvoller Abend mit Poesie,  
Advents- und Weihnachtsmusik**  
Anette Spieldiener & Michael Weiser  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 27

## 13.01.26

A305  
**Camino Francés -  
Jakobsweg in Spanien  
von Saint-Jean-Pied-de-Port  
nach Santiago**  
Heinz Weinmann  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 17

A025

**Syrien nach Assad - ein neuer  
Anfang zwischen Hoffnung,  
Zweifeln und vielen offene Fragen**

Dr. Robert Staudigl  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 12

**20.01.26**

A320

**Marokko - Juwel im Maghreb**

Dr. Tanja Gouda  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 17

A010

**Meinungsfreiheit oder Cancel-Culture**

Dr. Markus Schütz  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 11

K035 **online@**

**Kirchenbauten im Wandel der Zeit**

Dr. Kaija Voss  
» Seite 26

**27.01.26**

K040

**Artemisia Gentileschi -  
Eine Pionierin der Barockmalerei**

Stefan Müller  
Bürgerhaus, Saal  
» Seite 26

G020

**Zeitmanagement**

Alexander Nusselt  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 40

**10.02.26**

A205

**Testament, Erbrecht und Schenkungen**

Markus Rainer  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
» Seite 13

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

## Anmeldeformular

für das Herbst/Wintersemester 2025/26

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

<input type="text"/>	<input type="text"/>
1. Kursnummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
2. Kursnummer	Kurstitel
<input type="text"/>	<input type="text"/>
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

Statistik

Geburtsjahr

divers  
 männlich  
 weiblich

**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 (s. Datenschutzerklärung Seite 82).

# Gesellschaft



**Julia Engelmann M.A.**

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

## Zeitgeschehen

A005 **Highlight**

**Zeitzeugin im Gespräch und Lesung:**

**Dr. Eva Umlauf**

Dr. Eva Umlauf, eine der jüngsten Überlebenden von Auschwitz, liest aus ihrem Buch „Die Nummer auf deinem Unterarm ist blau wie deine Augen“ und berichtet als Zeitzeugin von ihren Erfahrungen während der NS-Zeit. Im anschließenden Gespräch steht sie für Fragen zur Verfügung und diskutiert mit den Teilnehmenden über die Bedeutung des Erinnerens, den Umgang mit Antisemitismus und gesellschaftlicher Verantwortung heute. Die Veranstaltung richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit sowie an Jugendliche ab der Klasse 9.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Volkshochschulen aus dem Landkreis Fürstfeldbruck.

*Dr. med. Eva Umlauf*

 **Dienstag, 21.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Saal**

**kostenfrei**



### **literaturtipp**

**Die Nummer auf deinem Unterarm ist blau wie deine Augen**

*Eva Umlauf mit Stefanie Oswald*

A010

**Meinungsfreiheit oder Cancel-Culture - dürfen wir noch alles sagen?**

Viele meinen, dass zu viel Moral, Political Correctness und Cancel Culture die Meinungsfreiheit gefährden. Wer sich nicht an vorgegebene Überzeugungen hält, wird nicht kritisiert, sondern unterdrückt. Meinungsvielfalt soll angeblich reduziert, die Freiheit der Meinungsäußerung eingeschränkt werden. Eine freie Debattenkultur ist der Kern der Demokratie. Aber Worte sind auch Waffen, die verletzen können. Das Grundgesetz schützt die Meinungsfreiheit - doch wie lassen sich die betroffenen Rechte gegeneinander abwägen?

*Dr. Markus Schütz, Politologe*

 **Dienstag, 20.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

## Demokratie im Gespräch: online und kostenfrei

**Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung.**

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der **Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit** und der **Akademie für Politische Bildung in Tutzing**. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Den Link erhalten Sie rechtzeitig zur Veranstaltung.

A015 **online@**

**Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat?**

**Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz**

Die Justiz gilt als zu weiten Teilen überlastet. Können KI-Anwendungen dem Rechtswesen unter die Armen greifen? In der Tat bieten sich vielfältige Anwendungsmöglichkeiten: zum Beispiel Rechtsberatung über Chat-Bots, Prognose von Urteilen, Erstellung von Schriftsätzen und dergleichen.

Doch geht es bei der Justiz um einen sensiblen Bereich, nämlich den Rechtsstaat. Inwieweit besteht die Gefahr, dass Wertungen bei Rechtsfragen durch Technologie („Robo-Richter“) vorgenommen werden und nicht durch Menschen? Diese und damit zusammenhängende Fragen stehen im Blickpunkt dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“.

**Mittwoch, 15.10.25,**  
**19.00 - 20.00 Uhr**  
**kostenfrei**

A020 **online@**

**Internationale KI-Regulierung:**

**Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab?

**Mittwoch, 12.11.25,**  
**19.00 - 20.00 Uhr**  
**kostenfrei**





A025

**Syrien nach Assad – ein neuer Anfang zwischen Hoffnung, Zweifeln und vielen offenen Fragen**

Nach über fünf Jahrzehnten stürzte im Dezember 2024 das Assad-Regime. Das Land am Euphrat steht nun vor immensen Herausforderungen: ein politischer Neustart ohne demokratische Traditionen, der Wiederaufbau zerstörter Städte, die Frage der Rückkehr der Geflüchteten und vieles mehr. Und nicht zuletzt: wie ordnet sich das neue Syrien in das regionale Machtgefüge ein? Diesen und weiteren Fragen wird sich die Veranstaltung widmen.

*Dr. Robert Staudigl, Politologe*

**Di** **Dienstag, 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

**» Das könnte Sie auch interessieren:**

A505

**Geschichten vom Marienhof – Wie ein mittelalterliches Stadtquartier verschwand**

» siehe Seite 18

A500 **online@**

**Die ältesten Fleckerl in München – Ein Ausflug in die Ursprünge Münchens und das Münchner Umland**

» siehe Seite 18

A515

**Maria Theresia 23. – Biografie einer Münchner Villa**

» siehe Seite 19

K070

**Führung durch das Bayerische Nationalmuseum zum 125. Geburtstag des Gebäudes**

» siehe Seite 25

K035 **online@**

**Kirchenbauten im Wandel der Zeit**

» siehe Seite 24

## Geschichte, Religion und Philosophie

A030

**250.000 Jahre Menschheitsgeschichte – Die neue Archäologische Staatssammlung**

Von den ältesten Steinwerkzeugen bis zur Keramik im 20. Jahrhundert: Das staatliche Museum für bayerische Archäologie umfasst bedeutende Funde aus etwa 250.000 Jahren Menschheitsgeschichte. Die Wichtigsten davon möchte die Überblicksführung präsentieren und Sie mitnehmen auf eine faszinierende Reise in Bayerns und Münchens Vergangenheit. Von der Stein-, Bronze- und Eisenzeit über die Römerzeit und das Mittelalter bis hin zur Neuzeit.

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

*Georg Reichlmayr, Gästeführer*

**Mittwoch, 12.11.25, 10.30 - 12.30 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Lerchenfeldstraße 2, Eingang Staatssammlung**  
**Gebühr 16 € zgl. Eintritte**

A035

**Der Neue Israelitische Friedhof in der Garching Straße**

Der Friedhof wurde ab 1904 unter Hans Grässel angelegt und 1908 eröffnet. Er folgt jüdischer Tradition und soll Trost und Frieden spenden. Als Waldfriedhof konzipiert, vermittelt er eine Atmosphäre der Ewigkeit. Auf rund sechs Hektar befinden sich etwa 8.500 Gräber. Grabsteine dürfen verfallen, Unkraut wächst oft ungehindert. Der Friedhof ist Kultstätte und zweite Heimat, seine Ruhe zu stören gilt als schwerer Verstoß.

Hinweis: Beim Betreten des Friedhofs tragen Männer sowie verheiratete Frauen eine Kopfbedeckung.

**Sonntag, 16.11.25, 11.00 - 12.30 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Alte Heide, Garching Straße 37, Haupteingang**  
**Gebühr 15 €**

**literaturtipp**

**Die Kämpfe der Zukunft – Gleichheit und Gerechtigkeit im 21. Jahrhundert**

*Thomas Piketty & Michael Sandel*

A040

**Führung durch die Münchner Hauptsynagoge**

Das Jüdische Zentrum ist ein Ensemble aus Synagoge, Gemeindehaus und Museum. In der Führung wird die Geschichte der jüdischen Gemeinde sowie deren Aufgaben und Herausforderungen angesprochen. Die Besucher\*innen erhalten einen Einblick in Geschichte und Funktion der Synagoge und den Ablauf des Gottesdienstes. Es wird ebenfalls der „Gang der Erinnerung“ besichtigt, der die Synagoge mit dem Gemeindezentrum verbindet.

Bitte mit Vor- und Nachnamen sowie Geburtsdatum anmelden.

Bitte mitbringen: einen Personalausweis und für Herren eine Kopfbedeckung. Nur kleine Handtaschen.

**Sonntag, 23.11.25, 14.00 - 15.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, St.-Jakobsplatz 18, vor dem Eingang der Synagoge**  
**Gebühr 10 €**

A050

**Philosophische Gesprächsrunde**

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 eingeladen.

**15x Freitag, 26.09.25 - 30.01.26**  
**17.00 - 19.00 Uhr**  
**Alte Schule, Klassenzimmer 3**  
**kostenfrei**

## Recht und Finanzen

A215

**Barrierefrei zuhause – Infoveranstaltung der Bayerischen Architektenkammer**

Wohnen im Wandel der Lebensumstände erfordert vorausschauendes Denken und Handeln. Durch präventive Maßnahmen und das Wissen um Fördermöglichkeiten können Sie Ihr Zuhause barrierefrei und altersgerecht gestalten. Diese Infoveranstaltung bietet Ihnen die notwendigen Informationen und Unterstützung, um diesen wichtigen Schritt in Angriff zu nehmen. Bleiben Sie unabhängig und komfortabel – ein Leben lang.

Der Referent ist freier Berater der Bayerischen Architektenkammer.

*Uwe Gutjahr*

**Donnerstag, 20.11.25, 14.00 - 15.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 5 €**



# Verbraucherbildung online@

Vorträge in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern

Alle  
Veranstaltungen  
sind **online und  
kostenfrei!**

## Für alle Veranstaltungen gilt:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da eine Vorabregistrierung notwendig ist.

### A230 **online@**

#### Die Wärmepumpe - Aufstellung in beengten Verhältnissen

Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Heizsysteme machbar sind. Unter anderem wird die Wärmepumpe näher betrachtet. Ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Welche Wärme- und Energiequellen können genutzt werden? Wie lassen sich Wärmepumpen bei geringem Platzangebot aufstellen? Wie gestalten sich die Austauschpflichten bei Gasetagenheizungen? Wie unterstützt eine Photovoltaikanlage bei der Wärmeerzeugung?

Eva Langhein

Donnerstag, 16.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr

### A235 **online@**

#### Alles Einstellungssache - die gute Heizung

Schätzungen zufolge ist in 80 Prozent der Wohnhäuser die Heizung nicht richtig eingestellt. Das kostet unnötig Energie. Erste kleine Verbesserungen kann jeder selbst erledigen. Sinnvoll kann es auch sein, einen Installateur zu beauftragen und Ventile, Regler und Thermostate der Heizungsanlage einstellen zu lassen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Schritte Sie konkret unternehmen können, um Ihre Heizkosten zu senken.

Rainer Moll

Montag, 03.11.25, 12.30 - 13.30 Uhr



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

### A240 **online@**

#### Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen könnten. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

Gisela Kienzle

Freitag, 21.11.25, 12.30 - 13.30 Uhr

### A245 **online@**

#### Energie sparen im Alltag - Tipps und Tricks

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher\*innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gerne senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

Rainer Moll

Montag, 19.01.26, 12.30 - 13.30 Uhr

### A250 **online@**

#### Dynamische Stromtarife - wann lohnen sie sich?

In diesem Vortrag wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife Kosten senken können. Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

Daniel Eisel

Dienstag, 20.01.26, 19.00 - 20.00 Uhr

### A205

#### Testament, Erbrecht und Schenkungen

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 Erbschaftsteuerrechts besprochen. Der Dozent ist Fachanwalt für Erbrecht.

Markus Rainer, Rechtsanwalt

Dienstag, 10.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

### A220 **online@**

#### Märchen im Mietrecht für Vermieter\*innen und Mieter\*innen - Rechtsirrtümer im Mietrecht

Dieser mit Praxisbeispielen gespickte Vortrag will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter\*innen und Vermieter\*innen jeweils teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger! Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter\*innen und Schönheitsreparaturen.

Kristina Häfner, Fachwältin für

Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mittwoch, 12.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr 12 €

# Studium Generale

Das Studium Generale ist ein kleines Kompaktstudium zu ganz unterschiedlichen Wissensbereichen. Pro Semester werden drei Themenblöcke angeboten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle Interessierte und Neueinsteiger\*innen sind in allen Kursen herzlich willkommen.

## montags

A080

**Studium Generale**  
14x Montag, 29.09.25 - 09.02.26  
10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerhaus, Saal  
Gebühr 126 €

1. Themenblock  
**29.09.25 - 27.10.25**  
**Das deutsche Kaiserreich**  
*Dr. Erika Fieber*

2. Themenblock  
**17.11.25 - 08.12.25**  
**Memento Mori in der Kunstgeschichte**  
*Stefan Müller*

**kein Kurstag am 15.12.25**

3. Themenblock  
**12.01.26 - 09.02.26**  
**Fundamentalistische Strömungen im Islam**  
**Muslimbruderschaft, Hamas, Hisbollah, Taliban, Khomeni**  
*Dr. Robert Staudigl*

## dienstags

A090

**Studium Generale**  
15x Dienstag, 30.09.25 - 10.02.26  
10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 135 €

1. Themenblock  
**30.09.25 - 28.10.25**  
**„Die Zukunft“ - verschiedene Szenarien**  
- Historische Utopien und Dystopien  
- Vergangene und heutige Zukunftsprognosen  
- Zukunftsverständnis in Physik und Philosophie  
- Positive Visionen  
*Horst Bokelmann*

2. Themenblock  
**11.11.25 - 09.12.25**  
**Eine Reise durch die Stilepochen der Musik: Klassik**  
*Dr. Agusti Bruach Menchén, Musikwissenschaftler*

**kein Kurstag am 16.12.25**

3. Themenblock  
**13.01.26 - 10.02.26**  
**Zeit im Fokus: Interdisziplinäre Perspektiven**  
*Dr. Dieter Huttenloher*

## donnerstags

A100

**Studium Generale**  
15x Donnerstag, 02.10.25 - 12.02.26  
09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 1  
Gebühr 135 €

**Semesterthema: Nationalsozialismus**  
In diesem Semester wird diese Zeit unter verschiedenen Aspekten betrachtet.

1. Themenblock  
**02.10.25 - 23.10.25**

**Philosophie**  
*Dr. Markus Schütz*

2. Themenblock  
**30.10.25 - 15.01.26**

**Geschichte**  
*Dr. Erika Fieber*

**kein Kurstag am 18.12.25**

3. Themenblock  
**22.01.26 - 12.02.26**

**Kunstgeschichte**  
*Stefan Müller*

### Für Hörer\*innen

Mit der Buchung eines Kurses haben Sie die Möglichkeit, einzelne Themenblöcke oder Vorträge aus einem anderen Studium Generale dazuzubuchen. Die Kosten werden anteilig berechnet. Bitte telefonisch anmelden.

## Studium Generale - interdisziplinär

Ein Potpourri unterschiedlicher Vorträge mit einem breitem Themenspektrum. Hörer\*innen, die einen Kurs im Studium Generale fest gebucht haben, können sich für einzelne Vorträge im Studium Generale Interdisziplinär anmelden.

### mittwochs

A110  
**Studium Generale  
- interdisziplinär**  
15x Mittwoch, 01.10.25 - 04.02.26  
10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerhaus, Saal  
Gebühr 142 €

**01.10.25**  
**Erinnerst Du Dich?**  
**Über das autobiografische Gedächtnis und seine Tücken**  
*Dr. Barbara Knab*

**08.10.25**  
**Umgang mit Fake News**  
*Markus Bartsch*

**15.10.25**  
**Zum 150. Geburtstag  
Thomas Manns:  
Leben und Werk und  
politisches Engagement**  
*Dr. Alexander Krause*

**22.10.25**  
**Spektakuläre  
Wetterphänomene**  
*Bernd Eisert*

**12.11.25**  
**Chinas Heilige Berge:  
Tai Shan, Song Shan  
und Putuo Shan**  
*Peter Bierl*

**19.11.25**  
**Die Welt der Wahrnehmung -  
mehr als nur hören und sehen**  
*Karina Haufe*

**26.11.25**  
**Leben und Werk  
von Nostradamus**  
*Stefan Müller*

**03.12.25**  
**UNESCO Weltkulturerbe  
in Deutschland**  
*Christian Krug*

**10.12.25**  
**Isabella I. von Kastilien und  
Ferdinand II. von Aragon -  
„Die katholischen Könige“**  
*Michael Mosebach*

**17.12.25**  
**Berlin und Potsdam:  
Hauptstädte im Märkischen Sand**  
*Dr. Dorothee Siegelin*

**kein Kurstag am 07.01.26**

**14.01.26**  
**Wo in München das Messen  
der Zeit zu sehen ist**  
*Sibylle Reinicke*

**21.01.26**  
**Rom - ein kunsthistorischer  
Spaziergang durch die  
„ewige Stadt“**  
*Anne Mischke-Jüngst*

**28.01.26**  
**Israel, Gaza und der  
endlose Nahostkonflikt**  
*Robert Staudigl*

**04.02.26**  
**Die Astronomische  
Rathausuhr in Prag**  
*Dr. Dieter Huttenloher*

**11.02.26**  
**Zeit: ein bewegtes Bild  
der Ewigkeit.  
Zeitkonzepte der Philosophie**  
*Dr. Markus Schütz*

## Livestream - 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  
**Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben**  
*Prof. Kurt Bayertz*  
Dienstag, 30.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A261  
**Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege - von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik**  
*Prof. Dr. Werner Plumpe*  
Mittwoch, 08.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A262  
**Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit**  
*Raul Schrott*  
Donnerstag, 16.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A263  
**Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel**  
*Prof. Dr. Jonas Grethlein*  
Mittwoch, 22.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A264  
**Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?**  
*Prof. Dr. Ute Schmid*  
Mittwoch, 29.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A265  
**Schönheit der Astronomie II**  
*Dr. Andreas Müller*  
Montag, 03.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A266  
**Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525**  
*Prof. Lyndal Roper*  
Mittwoch, 05.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A267  
**Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht**  
*Prof. Dr. Dr. Claus Kreß*  
Donnerstag, 06.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A268  
**Quantencomputer - wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst**  
*Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel*  
Dienstag, 11.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A270  
**Neue Technologien und Strafrecht - Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?**  
*Prof. Dr. Susanne Beck*  
Dienstag, 18.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A271  
**Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung**  
*Jan Mohnhaupt*  
Montag, 24.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A272  
**Innovationen für die Verteidigung**  
*Prof. Dr. Dr. Michael Lauster*  
Dienstag, 25.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A273  
**Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können**  
*Prof. Dr. Gyburg Uhlmann*  
Mittwoch, 03.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A274  
**Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens**  
*Dr. Mirjam Neumeister*  
Donnerstag, 11.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

A275  
**Bilderkult und Bildkritik**  
*Dr. Johann Hinrich Claussen*  
Donnerstag, 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A276  
**Demographische Transformation und Pflege - Herausforderungen und Perspektiven**  
*Prof. Dr. Thomas Klie*  
Mittwoch, 21.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A277  
**Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart**  
*Prof. Dr. Holger Gzella*  
Montag, 26.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr

A279  
**Bonobos (Pan paniscus) und ihre Bedeutung für uns**  
*Prof. Dr. Barbara Fruth*  
Donnerstag, 13.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr



Ausführliche  
Informationen zu allen  
Vorträgen finden Sie auf  
der Website  
[www.vhs-groebenzell.de](http://www.vhs-groebenzell.de)

## Länder und Kulturen

A300

### Das Elsass - Berge, Burgen und Städte im Herzen Europas

Über Jahrhunderte hinweg heftig umkämpft und zwischen Deutschland und Frankreich hin- und hergerissen, ist das Elsass heute ein Symbol der Freundschaft und Völkerverständigung - wenn auch mit mahnenden Narben. Sanfte Hügel, weite Täler, romantische Städte und Dörfer, Weinberge, unzählige Burgen, Forts und Festungen entlang der Grenze, einsam gelegene Klöster und weite Wälder - das Elsass bietet Vielfalt für alle, die es entdecken möchten.

Werner Menner, Redakteur Politik-Merkur

 **Dienstag, 28.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A305

### Camino Francés - Jakobsweg in Spanien von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago

Saint-Jean-Pied-de-Port ist Pilgertreffpunkt vor dem steilen Anstieg über die Pyrenäen. Erstes Ziel in Spanien ist Roncesvalles. Der weitere Weg führt über Pamplona, den Pass Puerto del Perdon, Santo Domingo de la Calzada, Burgos und Leon. Dazwischen liegt die heiße, trockene Meseta. Es folgen Astorga, Ponferrada, das Cruz de Ferro und O'Ceibreiro. Ab Sarria, 100 km vor Santiago de Compostela verdichtet sich der Pilgerstrom. Der weitere Weg zum Kap Finisterre ist einsamer.

Heinz Weinmann

 **Dienstag, 13.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

Kursleitung  
gesucht

vhs Gröbenzell  
sucht Talente  
mit Lehrkraft!

Bitte melden unter:  
info@vhs-grobenzell.de  
08142-448030

„Das Beste an  
der Zukunft ist,  
dass sie uns  
immer einen Tag  
nach dem anderen  
serviert wird.“

Abraham Lincoln

A310

### Kroatien - Historische Städte und Inseln

Auf dieser Reise entdecken wir Kroatien und seine Inselwelt per traditionellem Holzschiff. Von Rijeka aus besuchen wir Inseln wie Krk, Cres, Rab, Vis und die Kornaten sowie den Krka-Nationalpark. Die Natur mit Kiefern, Eichen und glasklarem Wasser lädt zum Baden ein. Highlights sind historische Städte wie Zadar, Split, Dubrovnik und Opatija mit römischen Ausgrabungen, venezianischen Altstädten und beeindruckender Architektur.

Peter Bierl

 **Dienstag, 25.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

» Das könnte Sie  
auch interessieren:

K020

Portugal entdecken:  
Geschichte, Kunst & Kultur

» siehe Seite 25

Kultur

A315

### Ladakh - Indiens buddhistischer Norden

Ladakh, das „Land der Pässe“ im äußersten Norden Indiens, ist eine Welt für sich: Ursprünglicher, unverfälschter tibetischer Buddhismus prägt die Kultur und das Leben dieser Hochgebirgsregion. Einst führten bedeutende Karawanenrouten vom tibetischen Hochland in die Ebenen von Indus und Ganges. Noch immer gibt es jahrhundertealte Klöster und eine intensive Religiosität. Zugleich stehen sich hier die Armeen Indiens, Pakistans und Chinas unmittelbar gegenüber. So gehören die Präsenz des Militärs und viele Kasernen zum alltäglichen Bild in Ladakh.

Christian Krug

 **Dienstag, 02.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

A320

### Marokko - Juwel im Maghreb

Ein Land wie aus dem Märchen aus 1001 Nacht: fantastisch, verführerisch, betörend. Glanzvoller Spiegel maurischer Baukunst sind die vier Königsstädte Rabat, Fes, Meknes und Marrakesch mit ihrer architektonischen Pracht aus der Zeit der Berber-Dynastien. Daneben zeigt der Vortrag bezaubernde Paläste, Kasbahs und Ksars, farbenprächtige Souks, archaisch anmutende Lehmarchitektur in grandioser Landschaft, schneebedeckte Gipfel des Hohen Atlas neben Palmenoasen und die landschaftliche Schönheit der Wüste.

Dr. Tanja Gouda

 **Dienstag, 20.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

## Spaziergänge

A475

### Klima-Tour durch Gröbenzell mit dem Fahrrad - Best-Practice-Beispiel für Klimaschutz entdecken

Bei dieser Fahrradtour werden vorbildliche Beispiele für Energieeinsparung, Gebäudedämmung und erneuerbare Energien in Gröbenzell gezeigt: Wärmepumpen, Photovoltaikanlagen mit Batteriespeicher, Elektromobilität mit Sonnenstrom und Balkonsolaranlagen. Bürgerinnen und Bürger können an privaten Häusern die Technik und den Nutzen dieser Lösungen kennenlernen, Fragen stellen und sich direkt vor Ort über Funktion, Wirkungsgrad und Dacheignung informieren.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Bund Naturschutz.

Walter Voit gemeinsam mit einem Energieberater (N.N.)

**Sonntag, 12.10.25, 14.00 - 16.00 Uhr**  
Treffpunkt: Gröbenzell, Rathausplatz  
kostenfrei



A480

### Wilde Früchte und Wurzeln rund um die Blütenburg in Obermenzing

Früher war es selbstverständlich, im Herbst Wurzeln, Früchte und Beeren für allerlei Nützliches, Heilsames und Geschmackvolles für Küche und Volksmedizin zu sammeln. Große Klette, Nelkenwurz, Rose, Kastanie, Weißdorn, Weide uvm. Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Rita Demmel streifen Sie rund um die Blütenburg in Obermenzing auf Entdeckungsreise in der Pflanzenwelt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, einen Becher und etwas Brot für eine kleine Wildpflanzen-Verkostung

Rita Demmel, Kräuterpädagogin

**Samstag, 11.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr**  
Treffpunkt: München, Seldweg 15,  
Durchgang zum Innenhof Blütenburg  
Gebühr 20 € (inkl. 5 € für Verkostung)

### 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 Esel. 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

**Samstag, 11.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack,  
Parkplatz an der kleinen Kapelle am Prack  
Gebühr 55 €

A490

**Samstag, 15.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
Treffpunkt: 82216 Maisach, Prack,  
Parkplatz an der kleinen Kapelle am Prack  
Gebühr 55 €



## München und Umgebung

A500 **online@**

### Die ältesten Fleckerl in München - ein Ausflug in die Ursprünge Münchens und das Münchner Umland

Anhand vieler Fotos und Geschichten lernen wir das ursprüngliche München gut kennen: So erforschen wir den ersten Mauerring mit seinen Türmen. Wir entdecken Reste von der Stadtmauer des zweiten Mauerrings und die ältesten Gebäude der Stadt. Der Vortrag führt uns auch aus den Grenzen des alten Münchens hinaus in die heutigen Stadtteile und die früheren Dörfer und bietet Anregungen für kleine Spaziergänge und Ausflüge in das Umland.

Petra Rhinow, Gästeführerin/Matthias Segtrop

**Donnerstag, 15.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr**  
Gebühr 14 €

A505

### Geschichten vom Marienhof - Wie ein mittelalterliches Stadtquartier verschwand

Auf dem geführten Rundgang können Sie die spannende Geschichte des Marienhofs, dem zentral gelegenen Platz hinter dem Neuen Rathaus, erleben. Vom lebendigen Stadtquartier im Mittelalter über seine Zerstörung im Zweiten Weltkrieg bis zu den archäologischen Ausgrabungen, die im Zuge des Baus der zweiten S-Bahn-Stammstrecke gefunden wurden. Der Besuch der kostenfreien Ausstellung im DB-Infozentrum rundet die Führung ab.

Marlies Lüpke, Musikhistorikerin

**Donnerstag, 05.02.26, 15.00 - 16.30 Uhr**  
Treffpunkt: München, Marienplatz,  
am Fischbrunnen  
Gebühr 14 €

A510

### 101 Jahre Borsteil!

In der Borsteil scheint die Welt noch in Ordnung zu sein. Absolut ruhige Innenhöfe, liebevolle Details, nachbarschaftliches Miteinander und das mitten in München. Wir beschäftigen uns mit der Entstehung dieses Viertels, einer kleinen selbständigen Stadt in der Stadt. Wir genießen die malerischen Ansichten und die zahlreichen Kunstwerke, die den Garten schmücken und hören Geschichten von Persönlichkeiten, die hier gewohnt haben.

Petra Rhinow, Gästeführerin

**Montag, 13.10.25, 13.15 - 14.45 Uhr**  
Treffpunkt: München, Dachauer Straße,  
Ecke Franz-Marc-Straße  
Gebühr 14 €

**„In München  
scheint die Zeit  
manchmal langsamer  
zu vergehen –  
zwischen Biergärten,  
historischen Plätzen  
und dem Klang  
der Uhren.“** *Unbekannt*

A515

**Maria Theresia 23. –  
Biografie einer Münchner Villa**

Die neue Ausstellung der Monacensia erzählt die Geschichte des Hildebrandhauses – von der Künstlervilla der Prinzregentenzeit zur heutigen Künstlerinnenvilla. Im Fokus stehen bisher wenig bekannte Ereignisse und Personen. Die Villa, einst von Adolf von Hildebrand als Wohn- und Atelierhaus errichtet, in dem Kunst und Leben eine ideale Einheit bilden, wurde im Nationalsozialismus zum Schauplatz von Verfolgung und Mitläufertum. Die Ausstellung zeigt erstmals viele bislang unerzählte Geschichten und Biografien.

*Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin*

**Dienstag, 03.02.26, 16.00 - 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Monacensia,  
Maria-Theresia-Straße 23**  
**Gebühr 14 €**

A520

**Die 1950er Jahre in München –  
von der Trümmerwüste in die  
„Swinging Fifties“**

Im Frühjahr 1945 war München eine Ruinenlandschaft. Der Wiederaufbau wurde 1945 vom Stadtrat beschlossen. In den 1950er Jahren, im Zuge des Wirtschaftswunders, erblühte München zum „Millionendorf“. Diese Zeit war von einem Spannungsfeld zwischen traditioneller und moderner Architektur geprägt, begleitet von Aufbruchsstimmung und dem Ausblenden der Vergangenheit.

Ein Besuch im Landgericht München I (Maxburg) ist eingeplant. Bitte keine großen Taschen oder Rucksäcke wegen Sicherheitsvorkehrungen mitnehmen.

*Ina Pauli*

**Donnerstag, 16.10.25, 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, am Lenbachplatz,  
Künstlerhaus, Mini-Pavillion**  
**Gebühr 16 €**

A525

**Die wilden 1960er Jahre in München –  
Eine Zeit der prägenden Umbrüche**

Während die 1950er Jahre mit dem Wirtschaftswunder verbunden sind, stehen die 1960er Jahre für die Studentenproteste und gesellschaftliche Umbrüche. Der Wiederaufbau der Stadt prägte das Münchner Stadtbild. 1963 nahm das Nationaltheater seinen Spielbetrieb wieder auf. Die 60er Jahre sind auch eng mit dem Münchner Oberbürgermeister Hans Jochen Vogel verknüpft, unter dessen Führung München die XX. Olympischen Sommerspiele 1972 erhielt. Dies beschleunigte den Stadtentwicklungsplan, wobei München zunächst zur Großbaustelle wurde.

*Ina Pauli*

**Donnerstag, 30.10.25, 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Torbogen Karlsplatz**  
**Gebühr 16 €**

A530

**In München gehen die Uhren anders:  
Kurioses, Unbekanntes und  
Unglaubliches aus der Münchner Altstadt**

Gehen die Uhren in München wirklich anders? Es gibt besondere Uhren, spezielle Münchner Uhren sowie eine riesige Sonnenuhr, die größte in Deutschland, die kaum eine\*r kennt. Aber nicht nur die Uhren, auch das Lebensgefühl soll ein anderes sein. Wir suchen und finden ganz besondere Details, die das Münchner Leben und Lebensgefühl, die Atmosphäre und den Charme der Stadt ausmachen.

*Carmen Finkenzeller, Stadtführerin*

**Sonntag, 19.10.25, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Max-Joseph-Platz,  
auf den Stufen des Nationaltheaters**  
**Gebühr 14 €**

A535

**Que(e)r durch München – Altstadt Tour**

München zählte in den 80ern zu den vier schwulsten Metropolen der Welt. Kein Wunder also, dass Freddie Mercury hier eine Wahlheimat fand und legendäre Drag-Partys feierte. Auch politisch setzte die Isarmetropole Zeichen: mit der ersten AIDS-Hilfe Deutschlands, der Partei „Rosa Liste“ und einer engagierten Szene, die für Sichtbarkeit sorgte. Diese Tour beleuchtet die Höhen und Tiefen der Münchener LGBTQ-Geschichte. Entdecken Sie die Schauplätze von damals und erfahren Sie, wo es sich auch heute noch zu feiern lohnt.

Bitte beachten: es werden größere Fußstrecken zurückgelegt.

*Gregor Stawinski*

**Samstag, 25.10.25, 11.00 - 13.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Sendlinger-Tor-Platz  
unter dem Torbogen**  
**Gebühr 16 €**

A540

**„What the City“ – Perspektiven  
unserer Stadt – Führung durch die  
Ausstellung im Stadtmuseum**

Die Ausstellung „What the City“ setzt sich mit Perspektiven auf die Stadt München, mit ihren historischen Entwicklungen und aktuellen Zukunftsentwürfen auseinander. In zehn Kapiteln werden verschiedene Aspekte und Wahrnehmungen der bayerischen Landeshauptstadt reflektiert: Ist München die Kunst- und Kulturmetropole, als die es bekannt ist? Wie verhält es sich mit Zuschreibungen, München sei reich und traditionsbewusst? Es werden historische Verbindungslinien aufgegriffen sowie Erfahrungen von Münchner\*innen vergegenwärtigt.

*Ursula Simon-Schuster, Kunsthistorikerin*

**Dienstag, 02.12.25, 09.30 - 11.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München,  
Münchner Stadtmuseum, Zeughaus**  
**Gebühr 14 €**

A545

**Neujahrswandlung durch die Münchner  
Innenstadt – Die Überraschungstour**

Das neue Jahr hält viele Überraschungen bereit – genau wie diese Spurensuche durch die Altstadt. Ohne feste Route entscheidet der Würfel, ob es rechts, links oder geradeaus geht. Jeder Wurf bestimmt den Weg und führt zu bekannten oder versteckten Orten mit ihren besonderen Geschichten. Auch Sie dürfen würfeln und bestimmen so die Richtung, in die es gehen soll. Lassen Sie sich überraschen – und entdecken Sie die spannenden Geschichten bekannter und unbekannter Orte.

*Carmen Finkenzeller, Stadtführerin*

**Dienstag, 06.01.26, 13.00 - 15.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Marienplatz,  
Mariensäule**  
**Gebühr 16 €**



## Blick hinter die Kulissen

A600

### Münchens älteste Mühle Führung durch die Hofbräuhaus-Kunstmühle

Mitten in der Innenstadt verbirgt sich hinter einer Altbaufassade eine Mühle von 1677, einst Teil des Hofbräuhauses. Seit 1870 umgebaut, ist sie heute Münchens einzige aktive Getreidemühle. Historische und moderne Maschinen verarbeiten hier das Korn zu Mehl. Bei der Führung wird dieser Weg anschaulich erklärt. Im Mühlenladen gibt es verschiedene Mehlsorten, Brotgewürze und mehr zu kaufen.

Wegen Treppen nicht barrierefrei.  
Bitte mitbringen: geschlossenes Schuhwerk mit Profilsohle

**Montag, 17.11.25, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Neuturmstr. 3,**  
**Eingang Mühle**  
**Gebühr 10 €**

A605

### Brot für München: Führung durch die Hopffisterei

Erleben Sie die Backstube der Hopffisterei beginnend mit einem Vortrag über die Geschichte und die Tradition mit anschließender Betriebsführung durch die Backstube. Sie erleben die Verarbeitung von Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau, von der Sauerteigbearbeitung über das Kneten und Backen bis zur Auslieferung. Eine Verkostung einiger Brotsorten ist vorgesehen.

Wegen Treppen nicht barrierefrei.  
Während der Führung darf kein Schmuck getragen werden.

**Donnerstag, 20.11.25, 18.00 - 20.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Empfang Hopffisterei, Kreittmayrstr. 5,**  
**U-Bahn Stiglmaierplatz**  
**Gebühr 8 €**

### literaturtipp

**Das Leben ist ein vorübergehender Zustand**

Gabriele von Arnim

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.

A610

### Führung im Hauptzollamt München

An der Donnersbergerbrücke in München steht ein Bauwerk mit einer in die Höhe ragenden Glaskuppel. Viele wissen nicht, was sich hinter der Fassade verbirgt. In dieser Führung erfahren Sie Wissenswertes und Interessantes über das im Jugendstil gehaltene Gebäude sowie über die vielfältigen Aufgaben des Zolls als Partner und Wirtschaft.

Bitte beachten Sie, dass größere Fußstreifen nebst Treppensteigen überwunden werden müssen. Wegen Treppen nicht barrierefrei

*Siglinde Franke-Fuchs*

**Freitag, 31.10.25, 15.00 - 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Hauptzollamt**  
**Landsberger Str. 124, Eingang Tor 1 (braune Tür)**  
**Gebühr 12 €**

A615

### Führung durch das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Oberpfaffenhofen - German Space Operations Center

Begleitet von erfahrenen Raumfahrtexperten werden Sie die Gelegenheit haben, die Kontrollräume von der Brücke zu besichtigen und mehr über Raumfahrttechnologie, Satelliten-Missionen, astronautische Raumfahrt und die Internationale Raumstation (ISS) zu erfahren. Alle Details zur Sicherheitsüberprüfung erhalten Sie per Mail nach Anmeldung.

**Donnerstag, 29.01.26, 16.00 - 17.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Weßling/Oberpfaffenhofen,**  
**Münchener Str. 20**  
**Gebühr 8 € (Verwaltungsgebühr der vhs)**

A620

**Munich Airport-Live-Tour für Groß und Klein (Kinder ab 6 Jahren)**

Kommen Sie mit, werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen, bestaunen Sie riesige Flugzeuge und das Treiben auf dem Vorfeld aus nächster Nähe: Starts, Landungen, parkende Maschinen aus aller Welt und die vielen kleinen und großen Prozesse, die rundherum während der Abfertigung stattfinden.

Der Transport bzw. die Mitnahme von Rollstühlen, Kinderwägen und Rollatoren ist in den Bussen der Airport-Touren leider nicht möglich. Weitere Details zu den Sicherheitshinweisen erhalten Sie per Mail nach Anmeldung.

**Sonntag, 26.10.25, 14.00 - 15.00 Uhr**

**Treffpunkt: Airport München,  
Airport-Shop im Besucherpark, Nordallee 7  
Gebühr 18 € Erwachsene, 12 € Kinder**

A625

**Besuch bei der Autobahn Südbayern - Autobahnmeisterei München-West**

„Achtung, Fahrrad auf der Autobahn!“ Was nach einer kuriosen Radiomeldung klingt, ist Alltag für die Autobahnmeisterei. Doch wer räumt so etwas weg - und womit? Was macht eine Räumstaffel im Sommer? Und was läuft sonst noch alles hinter den Kulissen ab? Der Besuch bei der Autobahnmeisterei München-West (zuständig für A8, A99, A96) zeigt eindrucksvoll, was es tagtäglich auf der Autobahn zu tun gibt, damit wir sicher von A nach B kommen.

**Dienstag, 21.10.25, 14.30 - 16.00 Uhr**

**Treffpunkt: München, Bergsonstraße 30,  
Autobahnmeisterei  
Gebühr 5 € (Verwaltungsgebühr der vhs)**

A630

**Führung durch die neue Münchner Feuerwehrausstellung**

Von 2019 bis 2024 wurde umfangreich saniert, nun ist die Münchner Feuerwehrausstellung in der Nähe des Sendlinger Tors gelegen, wieder für Besucherinnen und Besucher zu besichtigen. Die ausgestellten Objekte erlauben seltene Einblicke in die Geschichte der Brandbekämpfung und der Arbeit der Münchner Feuerwehr. Auch ein ausgebrannter U-Bahn-Waggon aus dem Jahr 1983 sowie ein Nachbau des alten Türmerzimmers von 1840 werden zu sehen sein. Die Ausstellung ist auch für Kinder geeignet.

**Samstag, 15.11.25, 13.30 - 15.00 Uhr**

**Treffpunkt: München, Unterer Anger 9  
Gebühr 5 € pro Person (Verwaltungsgebühr der vhs)**

A635

**Zu Besuch in der Pathologie: Führung im Klinikum Schwabing**

Die lateinische Inschrift „Mortui Vivos Docent“ („Die Toten lehren die Lebenden“), prangt über den vier Tischen aus Edelstahl im Sektionssaal der Pathologie im Klinikum Schwabing. Krimifans dürfte dieses Bild nicht völlig unbekannt sein, denn der Sektionssaal ist oft Schauplatz für Dreharbeiten. Oberpräparator Alfred Riepertinger erläutert vor Ort seine interessante Arbeit. Besichtigt wird auch die „Siegfried Oberndorfer-Lehrsammlung“ mit zirka 1.150 ausgestellten Präparaten, deren älteste Ausstellungsstücke rund 3.500 Jahre alte Mumienexponate darstellen.

Führung für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren.

*Alfred Riepertinger, Oberpräparator i. R.***Montag, 27.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr**

**Treffpunkt: München, Institut für Pathologie  
München Klinik Schwabing, Kölner Platz 1  
(Haus 32, EG)  
Gebühr 15 €**

**„Monde und Jahre  
vergehen, aber  
ein schöner Moment  
leuchtet das Leben  
hindurch.“**

*Franz Grillparzer*

A640

**Orientierung am Sternenhimmel - Ein Wegweiser am Nachthimmel Besuch in der Volkssternwarte**

Der Blick in den Sternenhimmel ist wunderschön, aber die Orientierung ist nicht immer leicht. Lernen Sie, sich mit Hilfe einer drehbaren Sternkarte und digitalen Medien am gestirnten Firmament zu orientieren, Sternbilder zu finden und zu benennen. Außerdem stellen wir Ihnen weitere Himmelsobjekte vor, welche sich mit bloßem Auge bzw. einfachen Geräten wie Fernglas oder einem kleinen Teleskop beobachten lassen. Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

*Oliver Winkler***Samstag, 22.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Treffpunkt: München, Rosenheimer Straße 145 h  
Gebühr 13 €**

A645

**Astronomische Vorschau 2026 - Himmelsereignisse im Blick**

Erleben Sie 2026 die spektakulärsten Himmelsereignisse! Wir besprechen sichtbare Sonnen- und Mondfinsternisse, lohnende Beobachtungen wie den Blue Moon im Mai, Supermonde und optimale Zeiten für Planeten und Sternschnuppenströme. Wann lohnt es sich, früh aufzustehen? Mit praktischen Tipps zur Himmelsbeobachtung wird Ihr Blick in den Kosmos unvergesslich.

*Oliver Winkler***Samstag, 24.01.26, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Treffpunkt: München, Rosenheimer Straße 145 h  
Gebühr 13 €**

## Psychologie und persönliche Entwicklung

A700

### Depression oder Burnout?

#### Erkennen, verstehen, handeln!

Fühlen Sie sich erschöpft, antriebslos oder überfordert? Ist es nur Stress oder steckt mehr dahinter? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Unterschiede zwischen Depression und Burnout erkennen und welche Ursachen dahinterstecken und welche Wege zur Bewältigung es gibt. Dieser Vortrag ist sowohl für Betroffene als auch für Angehörige hilfreich.

Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie

 **Dienstag, 25.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

A705

### Letzte Hilfe - Begleitung von Sterbenden

In der täglichen Arbeit erleben Palliativfachkräfte, dass Tod und Sterben für viele Menschen Tabuthemen sind. Das Lebensende und das Sterben machen sie oft hilflos. In dem „Letzte-Hilfe-Kurs“ wird vermittelt, wie Menschen am Lebensende begleitet werden können. Der Kurs besteht aus vier Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen, Leiden lindern und Abschied.

Der Kurs ist mit Unterstützung der Energie BKK kostenfrei. Mit der Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihr Name zu Abrechnungszwecken weitergegeben werden darf.

Claudia Merk

**Samstag, 22.11.25, 13.30 - 18.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**kostenfrei**

A710

### Zeit beginnt im Kopf - inneres Zeitmanagement

In einer Welt voller Optionen, Informationsflut und Hektik wird es zum Gebot der Stunde, Zeitfenster zu finden. Ein „Weniger ist mehr“, ein „Entrümpeln“ des Berufsalltags ist angesagt. Woran es oft mangelt, ist nicht die Zeit, sondern der agile Umgang damit. Entdecken Sie Alternativen zum Zeitdruck, erkennen Sie Ihr eigenes Zeitverhalten und lernen Sie, wie Sie Prioritäten setzen, kreative Techniken des Zeitmanagements nutzen und mit Störungen und Unterbrechungen umgehen.

Wolfgang Seifert

**Samstag, 18.10.25, 10.00 - 14.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 37 €, ermäßigt 35 €**

„Dreifach ist der Schritt der Zeit:  
Zögernd kommt die Zukunft hergezogen,  
pfeilschnell ist das Jetzt entfliegen,  
ewig still steht die Vergangenheit.“ *Konfuzius*

A715

### Destruktive Streit- und Kommunikationsmuster erkennen und verstehen

Erfahren Sie, wie Sie typische Beziehungskonflikte erkennen und verändern können. Der Vortrag erklärt destruktive Muster und zeigt Wege zur positiven Veränderung. Zahlreiche Beispiele, basierend auf John Gottmans Paartherapie, verdeutlichen, wie Sie Konflikte als Chance für Wachstum nutzen.

Karina Haufe, Psychologin, (M.S.c.), Heilpraktikerin

 **Dienstag, 14.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

A720

### Mental gestärkt durch herausfordernde Zeiten in Beruf und Familie - Impulse aus der Positiven Psychologie

Besonders in herausfordernden Zeiten mit Beruf und Familie ist es wichtig, sich seiner Kompetenzen und Ressourcen bewusst zu sein und diese bewusst für eigene Entscheidungen und Lösungswege einzusetzen. Die Positive Psychologie bietet hierzu auf Wissenschaft fundierte Impulse zur Reflektion. Welche Stärken habe ich? Wie kann ich diese bewusst und mit Mehrwert für mich im Alltag nutzen? Wer und was gibt mir Kraft und Energie und hilft, besonders herausfordernde Zeiten mit innerer Stärke zu meistern?

Bitte mitbringen: Block und Stift

Heike Schwarzgruber, Systemische Coach

**Sonntag, 19.10.25, 10.00 - 16.00 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 55 €**



Kultur

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

K235

**Wege zum Selbst mit kunsttherapeutischen Methoden**

» *siehe Seite 30*



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



Gesund & Aktiv

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

G020

**Zeitmanagement - in 90 Minuten**

» *siehe Seite 40*

A725

**Im Kontakt mit dir selbst und Anderen –  
gewaltfreies Kommunikationstraining**

Kannst du Deine Bedürfnisse wahrnehmen? Wie gut ist Dein Kontakt zu dir selbst? Kannst du artikulieren was genau dich gerade umtreibt? Für eine gesunde Kommunikation benötigst Du Zugang zu dem, was eigentlich in Dir los ist. Wir erlernen diesen Zugang zu Dir selbst und wie Du diesen nutzen kannst, um wohlwollender und gewaltfrei mit Dir selbst und auch mit Deinem Umfeld umzugehen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

*Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin und Beraterin*  
**Donnerstag, 08.01.26, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Werkraum 1**  
**Gebühr 11 €**

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 zig-fache 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, 21.10.25, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Gebühr 25 €**

A735 **online@**

**Superhirn - Namen und  
Gesichter merken**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Der Gedächtnistrainer Helmut Lange zeigt anhand von Beispielen wie Sie von dieser Methode profitieren können.

*Helmut Lange*

**Donnerstag, 02.10.25, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Gebühr 25 €**

Gesund & Aktiv

**» Das könnte Sie  
auch interessieren:**

G058

**Inneren Frieden finden -  
Wege aus dem  
Gedankenkarussell**

» siehe Seite 42



**„Nichts ist so sehr für die gute  
alte Zeit verantwortlich wie das  
schlechte Gedächtnis.“** *Anatole France*

# Kultur & Kreativität



**Simone Zur,  
Dipl.-Psych.**

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



„Die Zeit, die wir genießen, ist die wahre Zeit.“

Johann Wolfgang von Goethe

K035 **online@**

#### Kirchenbauten im Wandel der Zeit

Kirchen sind eine sehr traditionelle Bauaufgabe. Ihre Architektur hat sich vor allem ab der Mitte des 20. Jahrhunderts stark verändert. Erleben Sie eine Geschichte von Kontinuität und Veränderung des Kirchenbaus im Laufe der Jahrhunderte: Von den romanischen Basiliken über die Wandpfeilerkirchen der Renaissance und den Petersdom in Rom bis zur Wallfahrtskirche Ronchamp von Le Corbusier, den bayerischen Kirchen der 1960/70-er Jahre von Franz Lichtblau und der Kirche Sel. Pater Rupert Mayer in Poing bei München von Andreas Meck.

Dr. Kaija Voss, Architekturstudienhistorikerin

 **Dienstag, 20.01.26**  
19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

K040

#### Artemisia Gentileschi - Eine Pionierin der Barockmalerei

Die in Rom geborene italienische Malerin Artemisia Gentileschi (1593 - 1654) war die bedeutendste Malerin der Kulturepoche des Barock. Sie malte Bilder mit vorwiegend religiösem oder mythologischem Hintergrund und zählte zu ihren Auftraggebern hohe Kleriker genauso wie einflussreiche adlige Herrscher - und das in einer Zeit, in der Frauen in der Welt der Kunst eigentlich nur als Modell tätig gewesen sind. Gemeinsam wollen wir ihr ereignisreiches und bisweilen tragisches Leben, sowie ihr herausragendes malerisches Werk beleuchten.

Stefan Müller, freiberuflicher Kunsthistoriker

 **Dienstag, 27.01.26,**  
19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Saal

Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

## Ausstellungen, Museumsbesuche & Führungen

K045

#### Ausstellung: Lieblingswerke - Kunst, die erzählt

Was macht ein Werk zum Lieblingsstück? In dieser Ausstellung präsentieren Teilnehmende und Kursleiter\*innen aus den Kreativkursen unserer vhs ihre ganz persönlichen Favoriten. Ob auf Leinwand oder aus Ton - jedes Werk ist Ausdruck individueller Kreativität und erzählt seine ganz eigene Geschichte. Ein bunter Querschnitt durch die Vielfalt unserer Kurse lädt zum Entdecken und Staunen ein.

Die Vernissage ist am Donnerstag,  
09.10.25 von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Die Ausstellung ist von Freitag,  
10.10. bis Donnerstag, 23.10.25  
zu den Öffnungszeiten der vhs geöffnet.  
Bürgerhaus, Galerie  
kostenfrei

K050

#### Lenbachhaus: Das 19. Jahrhundert

Nicht zuletzt infolge naturwissenschaftlicher Erkenntnisse zog nach 1800 das atmosphärische Erscheinungsbild der Natur die Aufmerksamkeit der Menschen auf sich. Maler verließen die Akademiemitradition idealisierter Landschaften und fanden ihre Motive zunehmend im Freien. München wurde zu einem Zentrum dieser neuen Malerei. Die Ausstellung im Lenbachhaus zeigt den Wandel der Landschaftsmalerei von Dillis bis Fritz Winter und spiegelt dabei gesellschaftliche und politische Entwicklungen des 19. Jahrhunderts wider.

Dr. Katia Marano Matzner, Kunsthistorikerin

**Samstag, 11.10.25, 11.00 - 12.30 Uhr**

Treffpunkt: München, im Foyer des Museums,  
Luisestraße 33

Gebühr 14 € zzgl. Eintritt

» Das könnte Sie auch interessieren:

A515

Maria Theresia 23.  
Biografie einer Münchner Villa

» siehe Seite 19

K055

#### Musikstadt München - weiblich! Münchner Komponistinnen aus vier Jahrhunderten

Wo sind sie, die Namen der komponierenden Frauen, die in München zu Lebzeiten herausragende Werke schufen und nicht nur hier, sondern auch international große Erfolge feierten? An diesem Nachmittag begegnen wir Komponistinnen aus vier Jahrhunderten mit bemerkenswerten musikalischen Biographien. Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein rangen Frauen in München um die Anerkennung ihrer musikalischen Leistungen. Ihre Kämpfe (und Siege) gegen ein scheinbar „natur- und gottgewolltes“ Frauenbild sind es allemal wert, erzählt zu werden.

Marlies Lüpke, Musikhistorikerin

**Dienstag, 28.10.25, 15.00 - 17.00 Uhr**

Treffpunkt: München, Denkmal Orlando

di Lasso, Promenadeplatz 2 - 6

Gebühr 16 €

K060

#### Von der Symphonie im Odeon in die Oper im Cuvilliés-Theater

Die Führung beginnt beim Odeon, ein klassizistisches Bauwerk des Hofarchitekten Leo von Klenze. Es war seinerzeit ein bedeutendes Konzerthaus in Europa. Heute befindet sich dort das Bayerische Staatsministerium des Inneren. Eine Besichtigung des sehenswerten Innenhofes, in dem sich einst der Konzertsaal befand, wird uns im Rahmen dieser Führung ermöglicht. Danach gehen wir in das „Alte Residenztheater“, das seinen Namenszug nach seinem begnadeten Hofbaumeister und Dekorationskünstler François de Cuvilliés hat. Es gilt als eine der herausragenden Schöpfungen des Rokokos in Bayern.

Für die Besichtigung des Innenhofes im Odeon bitte Personalausweis mitbringen und keine großen Taschen/Rucksäcke.

Ina Pauli

**Dienstag, 18.11.25, 14.00 - 16.00 Uhr**

Treffpunkt: München, Odeonsplatz

an der Treppe zur Feldherrnhalle

Gebühr 16 € zzgl. Eintritt ins Theater

Gesellschaft

„Die Zeit geht nicht  
schneller als früher, aber wir  
laufen eiliger an ihr vorbei“

George Orwell



**K065**  
**Das Weibliche in München -  
Die Mädchen und Frauen  
der Residenz**

Heute besuchen wir die Residenz in München mit besonderem Fokus, nämlich dem Weiblichen. Zweifelsfrei schrieben Männer die bayerische Geschichte. Je nach Zeit waren die Frauen und Töchter der Staatsmänner dazu da, Bündnisse zu schließen und zu festigen, Vermögen zu erwerben oder zu vermehren, legitime Nachfolger zu gebären oder mit ihrer Schönheit zu glänzen. Wir lernen ausgesuchte Damen und ihre Wohnräume kennen, hören Geschichten über ihre Herkunft und beachten auch die Randfiguren: Die Mätressen, illegitimen Töchter und andere Damen des Hoflebens. Uns interessieren ihre Erziehung und Bildung, ihre Tagesabläufe und nicht zuletzt ihre Chance auf Selbstbestimmung und Glück.

Bitte besorgen Sie sich bereits vor der Führung Ihr Ticket (nur Residenzmuseum, nicht Gesamtkarte).

*Petra Rhinow, Gästeführerin*

**Donnerstag, 08.01.26, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, im Foyer der Residenz  
(beim Eingang zum Museumsshop)**  
**Residenzstraße 1**  
**Gebühr 16 € zzgl. Eintritt**

**K070**  
**Führung durch das Bayerische  
Nationalmuseum zum  
125. Geburtstag des Gebäudes**

Das Bayerische Nationalmuseum umfasst auf drei Geschossen Ausstellungsräume von insgesamt etwa 13.000 Quadratmetern Grundfläche. Das Gebäude an der Prinzregentenstraße feiert 2025 seinen 125. Geburtstag. Erleben Sie bei einem Rundgang passend zur Entstehungszeit der ausgestellten Werke gestaltete Räume und glanzvolle neue Präsentationen. Weiten Sie Ihren Blick mit Exponaten von der Spätantike bis zum Jugendstil.

*Dr. Beatrice Trost*

**Dienstag, 27.01.26, 14.00 - 15.30 Uhr**  
**Treffpunkt: München, an der Kasse des  
Bayerischen Nationalmuseums,  
Prinzregentenstraße 3**  
**Gebühr 14 € zzgl. Eintritt**

**K075**  
**Von Turner bis van Gogh -  
Neupräsentation von Meisterwerken  
der Neuen Pinakothek in der Alten  
Pinakothek**

Während der Sanierungsarbeiten der Neuen Pinakothek werden in wechselnden Ausstellungen Meisterwerke der Sammlung präsentiert. Unter dem Titel „Von Turner bis van Gogh“ startet die neue Präsentation mit Gemälden Caspar David Friedrichs sowie der französischen Impressionisten und der Wegbereiter der Moderne von Édouard Manet und Claude Monet bis zu Paul Cézanne und Vincent van Gogh. Hinzu kommen Werkgruppen der bedeutenden Realisten Ferdinand Georg Waldmüller und Adolph Menzel und des Symbolismus.

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

*Georg Reichlmayr, Gästeführer*

**Freitag, 30.01.26, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, am Eingang der Alten  
Pinakothek, Barer Straße 27**  
**Gebühr 16 € zzgl. Eintritt**

## Konzerte, Oper & Theater

**K100**  
**Melodie & Leidenschaft -  
Konzert Violine & Klavier**

Tauchen Sie ein in einen Abend voller Melodie und Leidenschaft! Anna Kakutia (Violine) und Marita Matschke (Klavier) entführen Sie auf eine musikalische Reise durch zauberhafte Klänge von Mozart und Fauré. Mit Wieniawskis eleganter Konzertpolonaise, sowie den gefühlvollen Werken von Dvorak, Wagner und Brahms erleben Sie Virtuosität und Emotion pur. Ein unvergessliches Konzert, das Herz und Sinne berührt - lassen Sie sich verzaubern!

Anmeldung unbedingt erforderlich.  
Einlass ab 15.30 Uhr, freie Platzwahl.

*Anna Kakutia, Violinistin/Marita Matschke, Pianistin*

**Sonntag, 19.10.25, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Saal**  
**Gebühr 18 €, ermäßigt 15 €**

**K105**  
**Klangvoller Abend mit Poesie,  
Advents- und Weihnachtsmusik**

Sie heißt staade Zeit, ist aber meist hektisch und laut. Neben „still und starr ruht der See“ findet man viel Bewegtes. Unsere Vorführung blättert durch die Geschichte der Advents- und Weihnachtszeit in München und kombiniert Kulturgeschichte mit Liedern. Michael Weiser zitiert Adventstexte, Anette Spieldiener stellt Münchner Adventsbrauchtum vor. Und mittendrin: Rilke und seine Weihnachtspost.

Anmeldung unbedingt erforderlich.  
Einlass ab 18.30 Uhr, freie Platzwahl.

*Anette Spieldiener, Michael Weiser*

**Dienstag, 09.12.25, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Saal**  
**Gebühr 18 €, ermäßigt 15 €**

**K110**  
**Meisterkonzert im Max-Joseph Saal  
bei Kerzenschein**

Im Max-Joseph-Saal der Münchner Residenz, einem der besten Kammermusiksäle der Stadt, konzertieren die Residenz Solisten in festlichem Ambiente unter prunkvollen Kronleuchtern. Auf dem Programm stehen Vivaldis „Die vier Jahreszeiten“, Mozarts „Eine kleine Nachtmusik“, Rossinis Streicherserenade C-Dur und Arie des Figaro sowie Brahms' Ungarischer Tanz Nr. 6.

Anmeldeschluss: 20.10.25

**Samstag, 15.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Treffpunkt: München, Max-Joseph-Saal,  
Residenzstraße 1**  
**Gebühr 53 €**



K115

**Opernbesuch mit Einführung - Cavalleria Rusticana/Pagliacci**

Besuchen Sie die Neuproduktion zweier Meisterwerke: „Cavalleria rusticana“ (1890) von Mascagni und „Pagliacci“ (1892) von Leoncavallo. Gesungen in Italienisch mit Übertiteln (DE/EN). Erfahren Sie mehr über Werk, Inhalt und Inszenierung bei einer vorhergehenden Einführung.

Anmeldeschluss: 23.09.25

*Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin*

**Donnerstag, 06.11.25, 18.00 - 22.05 Uhr**  
**(Beginn der Einführung 18.00 Uhr, Beginn der Vorstellung 19.00 Uhr)**  
**Treffpunkt: München, Eingang Nationaltheater**  
**Gebühr 30 € inkl. Opernkarte Platzkategorie 7**

K120

**Opernbesuch mit Einführung - Faust von Charles Gounod**

Erleben Sie Gounods Oper „Faust“ (1869) als Neuproduktion der Bayerischen Staatsoper. Gesungen in Französisch mit Übertiteln (DE/EN). Libretto von Barbier und Carré. Erfahren Sie mehr über Werk, Inhalt und Inszenierung bei der Einführung am vorhergehenden Montag in der vhs.

Anmeldeschluss: 11.11.25

*Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin*

**Einführung: Montag, 23.02.26, 19.00 - 19.30 Uhr,**  
**Bürgerhaus, Werkraum 1**  
**Aufführung: Freitag, 27.02.26, 19.00 - 22.30 Uhr, München,**  
**Nationaltheater**  
**Gebühr 53 € inkl. Opernkarte Platzkategorie 6**

K125

**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.

Aktuell sind die Plätze im Theaterkreis ausgebucht. Bitte melden Sie sich auf Warteliste an.

*Ursula Maier, Theaterwissenschaftlerin*

**Verschiedene Termine**  
**München, verschiedene Theater**  
**Gebühr 10 € zzgl. pro Termin:**  
**Eintrittskarte und 9 € Einführung & Kartenservice**

**Literatur & Kreatives Schreiben**



K135

**Krimi & Dinner - Im Netz der Lügen**

Berlin, 1961: Ein Routinefall bringt die Detektivinnen Carla und Wally auf die Spur dunkler Geheimnisse um eine Nazihebamme. Als ihre Klientin stirbt und Tante Lulu verhaftet wird, droht alles zu eskalieren. Wally verhält sich zunehmend seltsam - bis Carla den wahren Grund erfährt. Doch da ist es fast zu spät... Genießen Sie zur Krimi-Lesung „Im Netz der Lügen“ der Autorin Charlotte Printz ein 3-Gänge Menü. Unterstützt von Bayern liest e.v.

Einlass ab 18.30 Uhr

*Charlotte Printz*

**Montag, 02.02.26, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**Alte Schule, Gasthaus, Rathausstraße 3**  
**Gebühr 65 € inkl. Menü im Wert von 45 €, zzgl. Getränke**

**Literatur-Salon**

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.

*Dr. Ingrid Suhr-Täger, Literaturwissenschaftlerin*

K140

**Literatur-Salon am Nachmittag**

Bitte lesen Sie zum ersten Termin: „Internat“ von Serhij Zhadan.

**5x Mittwoch, 08.10., 12.11., 10.12.25, 14.01., 11.02.26**  
**15.00 - 16.30 Uhr**  
**Sozialdienst, Rathausstr. 5,**  
**Räume werden noch bekannt gegeben**  
**Gebühr 45 €**

**literaturtipp**

**Eine kurze Geschichte der Zeit (1988)**  
*Stephen Hawking*

K145

**Literatur-Salon am Freitag**

Bitte lesen Sie zum ersten Termin: „Das Dorf des Deutschen“ von Boualem Sansal.

**5x Freitag, 17.10., 21.11., 19.12.25, 16.01., 13.02.26**  
**09.30 - 11.00 Uhr**  
**Sozialdienst, Rathausstr. 5, Raum 1 EG**  
**Gebühr 45 €**

K150 **NEU**

**Schreibwerkstatt - kreativ und poetisch Tagebuch führen**

Unser Tagebuch ist ein Ort für alle Gedanken und Gefühle. Schreiben entschleunigt das Denken und gibt dem Alltag Struktur. Ob Sie neu beginnen oder neue Impulse suchen möchten - kommen Sie mit auf eine Reise voller neuer Perspektiven und Abenteuer im Tagebuchschreiben! In der Gruppe wollen wir ca. einmal pro Monat intensiv ins Schreiben eintauchen und uns dabei selbst besser kennenlernen.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Tagebuch, Lieblingsstifte (Farbstifte, Füller, Filzstifte, Brushpens etc.), Trinken und Snacks/kleine Brotzeit.

*Christina Kammerl, Kunsttherapeutin*

**6 x Samstag, 25.10., 22.11., 13.12.25, 10.01., 24.01., 14.02.26**  
**16.00 - 18.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Werkraum 1**  
**Gebühr 90 €**

K155

**Schreiben mit den GröbenExen**

Bei 14-tägigen Treffen (präsenz oder online) schreiben und besprechen Sie Texte.

*Gabriele Wenng-Debert*

**Termine werden nach Anmeldung bekannt gegeben, 10.00 - 12.00 Uhr kostenfrei**





K235

**Wege zum Selbst mit kunsttherapeutischen Methoden**

Ziel dieses Kurses ist es, sich selbst besser kennen zu lernen. Mit Hilfe von kunsttherapeutischen Bildaufgaben schaffen wir uns Zugang zur eigenen Gefühlswelt. Im Vordergrund steht hierbei das Erleben beim Malprozess und beim Betrachten des eigenen Bildes. Ob über ein Bild gesprochen wird und was genau zur Sprache kommt, entscheidet jede\*r Teilnehmer\*in nach den eigenen Bedürfnissen.

*Julia Bergmann, Kunstpädagogin,  
freischaffende Künstlerin*

**5x Dienstag, 13.01.26 - 10.02.26****19.00 - 21.00 Uhr****Bürgerhaus, Werkraum 1****Gebühr 65 € inkl. 5 € Materialkosten**

K240

**Experimentelle Malerei - Workshop**

Das Experimentieren mit Acrylfarben öffnet die Tür zum kreativen Potential. Durch das Spiel mit Intuition, Bewegung, Farbe und Material erkunden wir neue Möglichkeiten. Es gibt keinen Leistungsdruck; die Entstehung regiert das Tun. Experimentelle Malerei weckt unsere kreative Kraft jenseits des rationalen Verstandes. Wir „dürfen“ alles, loten aus, spüren der schöpferischen Urkraft nach und lassen dem Zufall Raum, um uns überraschen zu lassen.

Bitte mitbringen: Reichlich Malgrund zum Experimentieren (z.B. Pappen, Malkartons, Acrylpapier min. DIN A2, auch größer, große Leinwände...). Vollständige Liste siehe vhs-Website.

*Sigrid Meggendorfer*

**Samstag, 18.10.25, 10.00 - 17.00 Uhr****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 55 €**K245 **NEU****Druckwerkstatt - Weihnachtskarten mit der Gelplatte gestalten**

Gestalten Sie einzigartige Weihnachtskarten oder -bilder mit Acrylfarbe und Gelplatte - ganz ohne Vorkenntnisse! In diesem kreativen Workshop wird frei, intuitiv und mit viel Spaß experimentiert. Druckplatten, Farben, Stempel, Schablonen und verschiedenste Materialien stehen zur Verfügung - eigene Platten dürfen gern mitgebracht werden. Kleingruppe mit 3 - 6 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung; falls vorhanden: Acryl-Farben, Papier zum Bedrucken 165 g - 180/m<sup>2</sup> in DIN A5 oder 4, Linoldruckrolle (z.B. Andruckrolle von Amazon), Stempel, Schablonen...

*Ulrike Schrammeck, Künstlerin*

**Sonntag, 23.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 38 € inkl. 8 € Materialkosten**

## Töpfern

K300

**Freies Töpfern**

Ohne Drehscheibe töpfern Sie nach eigenen Vorstellungen und Ideen. Der kreative Ausdruck des Einzelnen ist dabei eine Bereicherung für die Gruppe. Für Anfänger\*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Kissen.

*Ute Richter*

**6x Mittwoch, 08.10.25 - 26.11.25****19.30 - 21.30 Uhr****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 107 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten**K305 **NEU****Töpfern & Drehen für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs verbinden wir das Drehen an der Scheibe und den freien Aufbau. Sie entwickeln Ihre eigene Formensprache - 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 und Pädagogin*

**4x Dienstag, 13.01.26 - 10.02.26****19.30 - 22.00 Uhr****kein Kurs am 03.02.26****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 107 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten**K310 **NEU****Töpfern an der Drehscheibe für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Entdecken Sie die Faszination und Freude des Töpfern an der Drehscheibe. In diesem Kurs 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 und Pädagogin*

**4x Dienstag, 13.01.26 - 10.02.26****10.30 - 13.00 Uhr****kein Kurs am 03.02.26****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 104 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten**

**„Wir können Zeit  
nicht vermehren, aber  
wir können sie mit  
Bedeutung füllen.“**

*Dr. Gerd Wirtz*

**Töpfern an der Drehscheibe**

Diese Kurse bieten Ihnen in kurzer Zeit die Möglichkeit, die Grundtechniken des Töpfern an der Drehscheibe zu erlernen. Sie werden erfahren, 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

**Töpfern an der Drehscheibe - Abendkurs Winter****6x Donnerstag, 09.10.25 - 27.11.25****18.30 - 21.00 Uhr****kein Kurs am 20.11.25****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 156 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten**

K320

**Töpfern an der Drehscheibe - Vormittagskurs Winter****6x Freitag, 10.10.25 - 28.11.25****10.00 - 12.30 Uhr****kein Kurs am 21.11.25****Bürgerhaus, Werkraum 2****Gebühr 156 € inkl. Ton, Glasur, Brennkosten**

Für alle Drehkurse gilt: Bitte Arbeitskleidung und Handtuch mitbringen

## Kreatives Gestalten

K325 **NEU**

### Workshop: Stricken & Häkeln für Anfänger\*innen

In diesem 2-tägigen Workshop tauchen wir gemeinsam in die kreative Welt der Wolle ein! Hier erlernst Du die Grundlagen des Strickens und Häkelns, während Du an tollen Projekten arbeitest. Zur Auswahl stehen Beanies, Schals, Dreieckstücher, Stulpen, Socken oder Handschuhe – Dein Werkstück kannst Du frei wählen. Unter Anleitung wirst Du Schritt für Schritt in die Techniken eingeführt.

Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln und evtl. Anleitungen.

Bitte melde Dich vorab bei der Kursleiterin, um weitere Materialien zu besprechen: 0170/432 35 83.

*Petra Schmidt*

**2x Samstag, 27.09.25 + 11.10.25  
15.00 - 18.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Werkraum 1  
Gebühr 36 €**

K330

### vhs Strick-Café **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Stricker\*innen aller Erfahrungsstufen: Ob Du gerade erst die ersten Maschen anschlagen möchtest oder schon länger mit der Nadel arbeitest – in diesem Kurs bist Du herzlich willkommen! In entspannter Atmosphäre, bei Kaffee und Tee hast Du die Möglichkeit, an Deinen Projekten zu arbeiten, neue Techniken zu erlernen und kreative Ideen auszutauschen. Bring Dein aktuelles Projekt mit oder starte etwas Neues – ganz nach Deinem Wunsch!

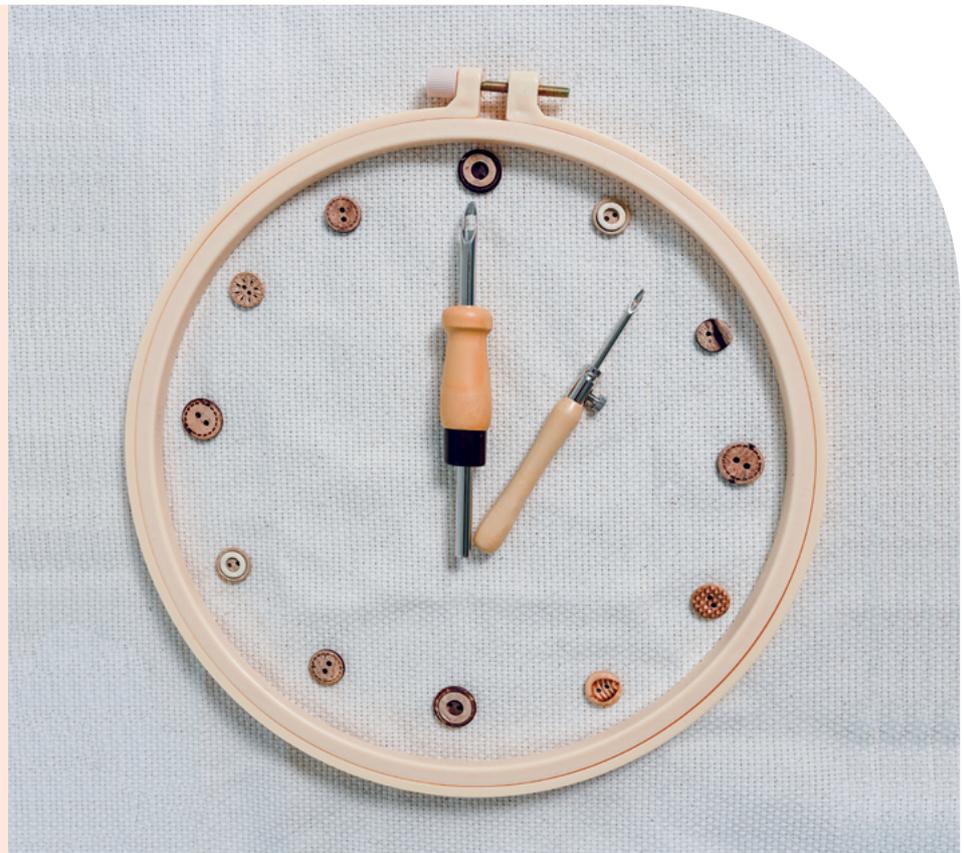
Bitte mitbringen: Wolle, Stricknadeln und evtl. Anleitungen.

Bitte melde Dich vorab bei der Kursleiterin, um weitere Materialien zu besprechen: 0170/432 35 83.

*Petra Schmidt*

**5x Samstag: 18.10., 25.10., 22.11.,  
06.12.25 + 24.01.26  
16.00 - 17.30 Uhr**

**Sozialdienst, Rathausstr. 5, Wintergarten EG  
Gebühr 45 €**



**„Zeit ist das einzige  
Gut, das gleichmäßig  
auf alle verteilt ist.  
Es liegt an uns,  
wie wir es nutzen.“**

*Elke Westhöfer*

K335

### Sonnenfänger aus Schmelzgranulat selbst herstellen

Im Herbst ist es schon dunkel und trüb. Da muss jeder Sonnenstrahl ausgenutzt und eingefangen werden. Was bietet sich da besser an als ein Sonnenfänger? Ob Regenbogen, Engel, Sternketten oder ein schönes Mobile – alles ist möglich. Bei dem von uns verwendeten recycelten Schmelzgranulat handelt es sich um einen vollkommen ungefährlichen Kunststoff, der keinerlei giftige Dämpfe oder Gase freisetzt. Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene.

Bitte mitbringen: alte Metall-Plätzchenformen (Sterne, Engel, Herzen...), Box für den Heimweg der Kunstwerke.

*Simone Rummer*

**Sonntag, 16.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerhaus, Lehrküche  
Gebühr 21 € inkl. 5 € Materialkosten**

K340

### 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, 06.12.25, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 56 € zzgl. 10 € Materialkosten  
& Verbrauchskosten an den Dozenten**

K345 **NEU**

### Kuschelige Hülle für die Wärmflasche - selbst gefilzt

Eine schlichte Wärmflasche erhält durch eine von Hand gefilzte Hülle eine ganz persönliche Note, ist kuschelig weich und gibt eine langanhaltende Wärme ab. Damit kann man sich selbst oder anderen eine Freude machen.

Bitte mitbringen: 3 Handtücher, Schüssel, Tüte, eine Wärmflasche ohne Hülle.

*Astrid Draeger*

**Montag, 19.01.26, 18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 2  
Gebühr 28 € inkl. 10 € 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 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 gemacht 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 Volkshochschule melden. Kuchenspenden sind willkommen.

## REPAIR CAFE

K350

**Samstag, 25.10.25, 13.00 - 16.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Galerie  
kostenfrei

K355

**Samstag, 06.12.25, 13.00 - 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, 18.10.25, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Treffpunkt: München, vor der Feldherrnhalle**

**Gebühr 24 €**



K405 **NEU**

### Workshop manuelle Fotografie am Olchinger See

Wie nutze ich die verschiedenen Einstellungen und Modi meiner Kamera richtig? In diesem Kurs am Olchinger See lernen Sie die Grundlagen der Fotografie mit Kompakt-, System- oder Spiegelreflexkamera kennen. Besonderes Augenmerk liegt auf der manuellen Einstellung. Durch praktische Übungen vor Ort gelingen Ihnen bald tolle Aufnahmen.

Kleingruppe mit 4-6 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Kompakt-, System- oder Spiegelreflexkamera, bei der man Blende, ISO und Belichtungszeit manuell einstellen kann, aufgeladener Akku und leere Speicherkarte.

*Claudia Cless, Fotografin*

**Freitag, 24.10.25, 14.00 - 16.00 Uhr**

**(Ersatztermin: Freitag, 07.11.25, 14.00 - 16.00 Uhr)**

**Treffpunkt: Wasserwacht, Olchinger See**

**Gebühr 32 €**

K410

### Bildbearbeitung auf und mit dem Smartphone

Warum nicht die mit dem Smartphone gemachten Bilder gleich auf demselben Gerät bearbeiten? Holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Wie das geht, und noch mehr Tipps und Tricks zur Bearbeitung per App, werden in diesem Kurs vermittelt.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone (Android oder Apple), zu bearbeitende Fotos auf dem Smartphone, Ladekabel.

*Claudia Cless, Fotografin*

**Samstag, 29.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 1**

**Gebühr 12 €**







## Spiele & Lifestyle

K700

### Bridge-Aufbaukurs für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs setzt die Teilnahme am Anfängerkurs im letzten Semester oder Grundkenntnisse in Forum D und Spieldurchführung voraus. Es werden das Allein- und das Gegenspiel behandelt sowie die Reizung vertieft. Spielmaterial und Skripte werden gestellt.

*Ursula Illig*

**15x Donnerstag, 09.10.25 - 05.02.26**

**08.30 - 10.00 Uhr**

**Sozialdienst, Rathausstr. 5, Wintergarten EG**

**Gebühr 137 €**

K705

### Bridge für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmer\*innen, die bereits den Anfänger- und Aufbaukurs absolviert haben bzw. an Spieler\*innen mit guten Kenntnissen in Forum D und entsprechender Spielpraxis. Der Schwerpunkt liegt hier auf dem Spielen selbst, anhand dessen kurze Wiederholungen der Theorie und Anleitungen zur besseren Spieldurchführung gegeben werden. Spielmaterial sowie Skripte werden gestellt.

*Ursula Illig*

**15x Donnerstag, 09.10.25 - 05.02.26**

**10.15 - 11.45 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.

*Stephie Anna Höltzel*

K710

**Freitag, 24.10.25, 12.00 - 16.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Werkraum 1**

**Gebühr 179 € inkl. Farbpass im Wert von 60 €**

K715

**Sonntag, 01.02.26, 11.00 - 15.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Werkraum 1**

**Gebühr 179 € inkl. Farbpass im Wert von 60 €**

„Die Zeit mag Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.“ *Mark Twain*

K720 **NEU**

### „Fine Tuning“ Farbtypberatung nach 13 Farbtypen für Sie und Ihn

Sie haben bereits eine Farbberatung nach den vier Grundfarbtypen Frühling, Sommer, Herbst und Winter erhalten, doch Ihre aktuelle Farbpalette fühlt sich nicht stimmig an? In diesem „Fine Tuning“-Kurs wird die ursprüngliche Analyse anhand von 13 Farbtypen vertieft - mit Fokus auf Mischtypen und Farbfamilien. Das Ergebnis ist präziser und besser umsetzbar im Alltag: in Sättigung, Temperatur und Wirkung. Im Anschluss erhalten Sie einen exklusiven, auf Ihren Farbtypen abgestimmten Stoff-Farbpass. Kleingruppe mit 3-6 Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Ihren alten Farbpass, wenn vorhanden.

*Stephie Anna Höltzel*

**Freitag, 24.10.25, 17.00 - 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Werkraum 1**

**Gebühr 159 € inkl. Farbpass im Wert von 60 €**

K725

### Zeit für mich - Naturkosmetik einfach selbst gemacht

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und entdecken Sie die Kunst der natürlichen Hautpflege! Gemeinsam stellen wir pflegende Naturkosmetik aus hochwertigen, natürlichen Zutaten her - perfekt abgestimmt auf die jeweilige Jahreszeit. Sie fertigen einen schützenden Handschutzbalsam, verwöhnende Bodymelts, zarte Kakaosahne, erfrischende Duschbars und eine pflegende Lippenpflege. Ob für den eigenen Genuss oder als liebevolles Weihnachtsgeschenk - die selbstgemachten Produkte bringen Freude und Wohlbefinden in den Alltag.

Bitte mitbringen: verschiedene Gläschen mit Drehverschluss, Kochschürze, Stift.

*Ariane Zuber*

**Freitag, 28.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Lehrküche**

**Gebühr 28 € inkl. 10 € Materialkosten**

Für alle Farbtypberatungskurse gilt: Damit wir ein authentisches Ergebnis erzielen können, 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.





## Ayurvedische Küche

K850

### Ayurvedisch kochen & genießen: Gesund und vital ab 55

Ayurveda sieht das Älterwerden als natürlichen Weg zur Erfüllung. Im Kurs lernen Sie, wie eine typgerechte Ernährung körperliche und seelische Veränderungen ausgleicht. Wir kochen gemeinsam mit verdauungsfördernden Gewürzen, bereiten warmes, frisches Essen sowie eigenes Ghee zu. Ein kurzer Dosha-Test gibt Einblick in Ihre Konstitution. Tipps für den Ausgleich des im Alter zunehmenden Vata-Doshas und ayurvedisches Basiswissen runden den Kurs ab.

*Andrea Larcher, Köchin***Samstag, 11.10.25, 15.30 - 19.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 42 € inkl. 10 € Lebensmittelkosten**

K855

### Ayurvedische Küche - Einsteigerkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung kennen. Dabei wählen Sie Ihre Lieblings Speisen nach Ihrem Geschmack aus, die sogenannte „Rassa“. Sie verwenden typische Gewürze von Ajwan bis Zimt und erfahren deren Wirkung. Außerdem stellen Sie Ihr eigenes Ghee her und kochen Dal, saisonale Gemüsecurrys, Chutneys, Reis, Desserts sowie Raita aus Bio-Zutaten.

*Arosha Rosenberger***Samstag, 07.02.26, 17.00 - 21.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 49 € inkl. 20 € Lebensmittelkosten**

K840

### Indische Küche II - sagenhafte Gerichte aus den Palast-Küchen der Maharadschas

Entdecken Sie traditionelle, selten angebotene Rezepte aus verschiedenen Regionen Indiens - aufregend gewürzt, scharf, sanft und fruchtig. Sie kochen und verkosten Gerichte wie Bhuna Murgh (trockenes Hühner-Curry), Alu Bartha (Kartoffelcreme), Mutton Chana (Rindercurry mit Kichererbsen), Linsen-Lorbeer-Curry und Apfelchutney mit Panch Phoron. Eine aromatische Gewürzreise mit gesunden, intensiven Geschmackserlebnissen.

Bitte mitbringen: 1 Schraubgläschen, ein gutes, schweres Küchenmesser

*Marlene Oberhofer***Donnerstag, 27.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten**

K845

### Singapur Nonya-Kitchen

Singapur ist ein Paradies für Feinschmecker - besonders die Nonya-Küche begeistert mit ihrer Mischung aus malaisischer und chinesischer Kochkunst. In diesem Kurs entdecken Sie geschmackliche Überraschungen wie Katong Laksa (Curry-Nudelsuppe), Sambal Babi (Wammerl in Kokosmilch), Rojak (fruchtiger Salat) und Nasi Goreng Singapore. Lassen Sie sich kulinarisch in die Garküchen der Foodstalls entführen - würzig, exotisch, unverwechselbar.

Bitte mitbringen: ein gutes, schweres Küchenmesser

*Marlene Oberhofer***Donnerstag, 05.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 52 € inkl. 30 € Lebensmittelkosten**

## literaturtipp

### Die Ernährungsgerade - Der kurze Weg zum langen Leben

*Karin Michels*

## Backkurse

### Weihnachtsbäckerei

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Plätzchen. Konditormeister Martin Schönleben verrät seine besten Tipps und Tricks für raffinierte, moderne und klassische Keksrezepte. Gemeinsam backen wir köstliche Kreationen, die Ihren Weihnachtsteller in ein Fest für die Sinne verwandeln. Am Ende nehmen Sie eine prall gefüllte Tüte voller selbstgebackener Köstlichkeiten mit nach Hause - bereit, die Festtage zu versüßen!

*Martin Schönleben, Konditormeister*

K860

### Weihnachtsplätzchen - Neue Rezepte - Kurs 1

**Donnerstag, 20.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 46 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten**

K865

### Weihnachtsplätzchen - Neue Rezepte - Kurs 2

**Freitag, 21.11.25, 18.00 - 22.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 46 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten**

K870

### Weihnachtsplätzchen - Neue Rezepte - Kurs 3

**Samstag, 22.11.25, 10.00 - 14.00 Uhr****Bürgerhaus, Lehrküche****Gebühr 46 € inkl. 17 € Lebensmittelkosten**

Einrichtungen  
+ Küchenstudio  
Weiterempfohlen: Seit 1852

**MOBEL  
FEICHT**

Lindenstraße 6 • 82216 Maisach  
Tel. 08141/90412 • [www.moebel-feicht.de](http://www.moebel-feicht.de)

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9-12 u. 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr  
und nach Vereinbarung

# Gesund & Aktiv



**Christine  
Kämmerling  
B.A./B.Sc.**

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

## Vorträge & Workshops

G001

### 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 & Gisela Kothmayr-Meise, ganzheitl. Sehtrainerinnen*  
**Samstag, 04.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 27 €**

G003

### 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: Stift und Papier

*Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin und system. Beraterin*  
**Donnerstag, 30.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Werkraum 1**  
**Gebühr 11 €**

G005

### Arthrose, Rückenschmerzen & Co. – Naturheilkundliche Behandlung

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, 30.10.25, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Kirchenstr. 11, Seminarraum**  
**Gebühr 11 €**



G006

### Gehirn in Bewegung: Mentale Flexibilität in der digitalen Welt fördern

Bei diesem Vortrag erhalten Sie eine spannende Einführung in die Neuroplastizität (Anpassungs- und Veränderungsfähigkeit des Gehirns), welche Herausforderungen mit der digitalen Ära einhergehen und welche Möglichkeiten genutzt werden können, die mentale Flexibilität zu fördern. Mit interaktiven Übungen kommen Sie dabei direkt ins Tun und haben sowohl währenddessen als auch im Anschluss die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

*Mila Bugia, Braintraining*

 **Dienstag, 11.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Saal**  
**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

G007

### Hochsensibilität verstehen und leben

Hochsensibilität betrifft viele Menschen – ob als sensible Frau oder Mann, Eltern oder Interessierte. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Hochsensibilität wirklich bedeutet und wie sie sich im Alltag, in Beziehungen und Familien zeigt. Gemeinsam beleuchten wir die besonderen Stärken und Gaben hochsensibler Menschen und räumen mit Mythen auf. Sie erhalten wertvolle Erkenntnisse und praxisnahe Impulse, wie Sie Hochsensibilität als Ressource nutzen und Wege zu mehr Wohlbefinden und Selbstfürsorge finden können. Der Vortrag bietet Raum für Austausch, Fragen und neue Perspektiven – für ein besseres Verständnis und einen achtsameren Umgang miteinander.

*Anette Besler, Heilpraktikerin, Kinesiologin*  
**Mittwoch, 12.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 11 €**

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, 14.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 12 €**

G011

### Sturzprophylaxe – Risikoanalyse

Wussten Sie, dass etwa drei Prozent der Erwachsenen einen Sturz erleiden, dass die Sturzhäufigkeit mit dem Alter zunimmt und dass knapp ein Drittel aller Stürze zu einem Knochenbruch und einer Krankenhausbehandlung führen? Abgesehen von den sichtbaren Folgen kann ein Sturz auch zu Ängsten und/oder dem Verlust der Selbstständigkeit führen. Dieser Vortrag soll Risikofaktoren aufdecken, aktuelle Testverfahren vorstellen und sinnvolle Maßnahmen aufzeigen. Darüber hinaus wird ein Überblick über geeignete Hilfsmittel gegeben.

*Angelika Stelzig, Physiotherapeutin*  
**Freitag, 21.11.25, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 12 €**

„Wer den Tag  
mit einem Lächeln  
beginnt, hat ihn  
bereits gewonnen.“

*Cicero*



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, 12.12.25, 15.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 12 €

G016 @online

**Raus ins Freie, raus in die Natur  
- Vorteile und Nutzen**

Warum ist es so wichtig, dass Kinder Zeit draußen in der Natur verbringen? Über die Vorteile und den Mehrwert von Aktivitäten im Freien informiert dieser Vortrag. Welche Eigenschaften werden dadurch bei Kindern gefördert? Worauf sollte man achten? Zusätzlich gibt es verschiedene Ideen für Spiele, Übungen und Beschäftigungen draußen im Freien.

Franziska Straub, syst. Erlebnispädagogin und system. Beraterin  
Mittwoch, 14.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr 9 €

G017

**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 erstarrt. 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 Lungmeir, Heilpraktikerin und Schilddrüsentherapeutin  
Mittwoch, 28.01.26, 15.00 - 16.30 Uhr  
Bürgerhaus, Musikraum OG  
Gebühr 11 €

**literaturtipp**

**Getting Things Done**

David Allen

**Das 6-Minuten-Tagebuch**

Dominik Spenst

G019 online@

**Effektives Zeitmanagement**

Berufstätige stehen vor der Herausforderung, ihre Kernarbeit mit vielen weiteren Aufgaben zu vereinen - Meetings, Administration sowie private Verpflichtungen und Freizeit, nur um ein paar zu nennen. Der Workshop zu effektivem Zeit- und Selbstmanagement vermittelt Strategien, um Zeit und Energieressourcen bewusster zu nutzen, Stress zu reduzieren und fokussierter zu arbeiten. Der Workshop gliedert sich in drei Module: Mindset & Stressbewältigung, To-Do-Management & Priorisierung, Fokussiertes Arbeiten lernen. Weitere Informationen auf unserer Website.

Miriam Beyers, Trainerin für Zeit- und Selbstmanagement  
5x Mittwoch, 14.01.26 - 11.02.26  
20.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr 40 €

G020

**Zeitmanagement - in 90 Minuten**

„Wenn ich nur mehr Zeit hätte...“ Zeitmanagement für alle, die eigentlich keine Zeit haben - und immer genau dann prokrastinieren, wenn's wichtig wird. Was haben wir nicht alles versucht: To-do-Listen, Kalender-Apps, Pomodoro-Timer, Bullet Journals. Und trotzdem ist abends wieder keine Zeit übrig - außer für die Schuldgefühle. In diesem etwas anderen Vortrag zum Thema Zeitmanagement geht es nicht um noch mehr „Helfer“, sondern um ehrliche Fragen: Wofür verbraten wir unsere Zeit wirklich? Warum ist „keine Zeit haben“ oft nur ein höflicheres „keine Lust“? Und warum ist Prokrastination nicht nur nervig, sondern manchmal auch ein ziemlich raffinierter Trick unseres Gehirns? Alexander Nusselt zeigt mit einem Augenzwinkern, was hinter unserem chronischen Zeitmangel steckt - und warum wir oft an der falschen Stelle optimieren.

Alexander Nusselt, Heilpraktiker für Psychotherapie, Trainer, Coach & Psychologischer Berater  
Dienstag, 27.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei

G024

**Ayurveda Workshop - Altes ayurvedisches Wissen aktuell wie nie**

Was macht das 5.000 Jahre alte Wissen von Ayurveda für die heutige Zeit so wertvoll? Das Basiswissen über die Elemente und ihre Wirkung auf uns haben sich nicht geändert. Unsere Leben hingegen schon! Das moderne Leben fordert ein hohes Maß an Flexibilität von uns. In diesem Workshop sehen wir uns die Grundlagen des Ayurveda an, erfahren wie wir mehr Entspannung in unseren Tag bringen können, und erhalten einfache Tipps wie wir das ayurvedische Wissen im Alltag leicht einbauen können.

Manuela Polzer, zert. Ayurvedatherapeutin  
Mittwoch, 04.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerhaus, Werkraum 1  
Gebühr 27 €

Kultur

**» Das könnte Sie auch interessieren:**

K850  
Ayurvedisch kochen & genießen:  
Gesund und vital ab 55  
» siehe Seite 37

K855  
Ayurvedische Küche -  
Einsteigerkurs  
» siehe Seite 37





Junge vhs

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

G041  
**Raunächte für Teenager**  
(14 bis 17 J.)

» siehe Seite 77

G042  
**Sperrnächte & Raunächte:**  
**Altes würdigen - Neues einladen**  
(für Frauen)

Für Frauen, die zur Ruhe kommen und das neue Jahr bewusst beginnen möchten - eine Einladung zum Innehalten. Sie funktionieren. Sie organisieren. Sie geben - im Beruf, in der Familie, für andere. Aber wann nehmen Sie sich Zeit für sich? In einem geschützten, kraftvollen Raum tauchen wir gemeinsam in das alte Wissen der Sperrnächte ein - die oft vergessenen Vorboten der Raunächte. Sie erfahren, wie Sie diese Zeit dabei unterstützen kann, das alte Jahr bewusst abzuschließen, Ballast abzuwerfen und sich innerlich neu auszurichten. Sie schaffen Raum für das, was bleiben darf - und das, was gehen kann.

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

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*  
**Sonntag, 30.11.25, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**



Weitere Workshops sind  
in den einzelnen  
Themenbereichen zu finden.

## Ernährung

G030  
**Cholesterin natürlich senken - was Sie selbst tun können**

Was bedeuten erhöhte Cholesterinwerte wirklich - und was lässt sich auf natürliche Weise tun? Der Vortrag zeigt verständlich, welche Rolle Cholesterin im Körper spielt, welche Werte aussagekräftig sind und wie Ernährung, Mikronährstoffe und weitere Ansätze die Blutfette regulieren können.

*Susann Knieling, integrative Ernährungsexpertin*

**Montag, 20.10.25, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 2**  
**Gebühr 12 €**

G031  
**Ketogene Ernährung - ein umfassender Einblick**

In diesem Vortrag steigen wir tief in die biochemischen Prozesse der ketogenen Ernährung ein. Sie erfahren, wie der Körper von einer kohlenhydratreichen auf eine fettreiche Energiequelle umschaltet und welche komplexen Mechanismen dabei eine Rolle spielen. Wir betrachten die Auswirkungen auf Stoffwechsel, Gewicht und Gesundheit aus wissenschaftlicher Perspektive. Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, die ein tieferes Verständnis für die ketogene Ernährung entwickeln möchten.

*Karina Haufe, Psychologin (M. Sc.), Heilpraktikerin*

**Donnerstag, 23.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 12 €**

G032  
**Fasten - Mehr Energie & Gesundheit durch Heil- und Basenfasten**

Fasten ist weit mehr als nur Verzicht - es ist eine bewährte Methode, den Körper zu entlasten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Heilfasten und Basenfasten gezielt angewendet werden können, um Entzündungen zu reduzieren, den Stoffwechsel zu optimieren und neue Vitalität zu gewinnen. Ob Sie erste Erfahrungen mit dem Fasten sammeln oder Ihr Wissen vertiefen möchten - dieser Vortrag vermittelt Ihnen fundierte Informationen, wertvolle Praxistipps und Inspiration für Ihren individuellen Fastenweg.

*Christine Huber, Kräuterpädagogin, Aromatherapeutin*

 **Dienstag, 28.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 8 €, ermäßigt 5 €, Mitglieder frei**

G033 **@online**  
**Ketogen - Paleo - Low Carb**

Diese Online-Reihe bringt an drei Abenden drei unterschiedliche Ernährungsformen näher. Praktische Tipps und häufige Fehler werden ebenfalls besprochen. Detailliertere Infos auf unserer Website.

*Karina Haufe, Psychologin (M. Sc.), Heilpraktikerin*

**3x Donnerstag, 13.11.25 - 27.11.25**  
**19.30 - 21.00 Uhr**  
**Gebühr 24 €**

G034  
**Entgiftung & Darmsanierung**

Wie wirkt sich ein „Frühjahrsputz“ im Herbst auf unseren Körper und unser Wohlbefinden aus? Was ist alles möglich, wenn unsere Organe wieder „durchatmen“ können? Warum ist eine Entgiftung vor dem Winter sinnvoll? In diesem Vortrag erfahren Sie warum Entgiftung (mit Darmsanierung) für (fast) alle so wichtig ist und wie Entgiftung und Darmsanierung untereinander und mit anderen Mechanismen im Körper zusammenhängen. Sie erfahren von einfachen Methoden für zu Hause und von verschiedenen Methoden für tiefgreifende Entlastung unseres Systems.

*Daniela Wildner-Belz, Heilpraktikerin*

**Donnerstag, 30.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Kirchenstr. 11, Seminarraum**  
**Gebühr 12 €**

G035  
**Vegane Sporternährung**

Power aus Pflanzen! Sie sind sportlich aktiv und fragen sich, ob vegane Ernährung Ihre Fitness steigern kann? Erfahren Sie, wie eine optimale pflanzliche Ernährung Ihre Leistungsfähigkeit erhöht und schnelle Regeneration fördert. Wir zeigen Ihnen nährstoffreiche Lebensmittel, die Ihren Körper mit Energie, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

*Karina Haufe, Psychologin (M. Sc.), Heilpraktikerin*

**Donnerstag, 22.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**  
**Gebühr 12 €**



## Entspannung & Achtsamkeit

G052 **NEU**

### Body & Mind

Die Kraft der Elemente spüren. In diesem Kurs kannst Du den Alltag hinter dir lassen und neue Kraft, sowie Energie tanken. Mit einfachen und effektiven Übungen dehnen und kräftigen wir die Muskulatur, steigern die Ausdauer und das Wohlbefinden und sorgen so für mehr Beweglichkeit und Stabilität im gesamten Körper. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die mobil sind und Spaß an der Bewegung haben.

*Claudia Ludwig, Kinderpflegerin, Tanzpädagogin*

**8x Freitag, 17.10.25 - 12.12.25**

**18.30 - 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**

**Gebühr 68 €**

G054

### Achtsamkeit und Stressbewältigung

Was ist Stress? Wie entsteht Stress? Welche effektiven Stressbewältigungsstrategien gibt es? In acht Kurstagen lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Tiefenentspannung, Meditationsformen, Bodyscan- und Yogaübungen, Progressive Muskelentspannung, und Autogenes Training kennen.

*Suzana Atak, zert. Entspannungstrainerin*

**8x Mittwoch, 08.10.25 - 03.12.25**

**19.15 - 20.45 Uhr**

**Sozialdienst, Rathausstr. 5,**

**Gruppenraum 1. OG**

**Gebühr 72 €**

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

*Arthur Schopenhauer*

## Bitte mitbringen:

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, leichte Decke, ggf. kl. Kissen

G056

### Autogenes Training & PMR - Kombikurs

In diesem Kurs 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.

*Ulrike Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

**5x Donnerstag, 13.11.25 - 11.12.25**

**19.00 - 20.30 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 45 €**

G058

### Inneren Frieden finden - Wege aus dem Gedankenkarussell

Mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Atemübungen und Meditation können wir lernen, 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.

*Suzana Atak, zert. Entspannungstrainerin*

**Sonntag, 23.11.25, 10.30 - 13.30 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 27 €**

## 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

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

G060

**15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26**

**09.00 - 10.15 Uhr**

**Freizeitzentrum, Gymnastikraum**

**Gebühr 106 €**

G065

**15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26**

**10.30 - 11.45 Uhr**

**Freizeitzentrum, Gymnastikraum**

**Gebühr 106 €**



## Meditation & Klang

### 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 obertonreicher 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.

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

**4x Mittwoch, 01.10.25 - 22.10.25**

**19.00 - 20.15 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 46 €**

G080

### Klangbad mit Kristallklangschaalen

Bei diesem Klangbad wird mit leichten Bewegungen, inspiriert von Living Yola und Kundalini Yoga gestartet, gefolgt von einer geführten Meditation zu den Klängen von Kristallklangschaalen. Zusammengesetzt aus Kristallen und seltenen Mineralien, wirken die Frequenzen und Schwingungen dieser Schalen auf Körper, Geist und Seele. Der Klang kann helfen, das Nervensystem herunterzufahren, emotionale und körperliche Blockaden zu lockern, zu einem besseren Schlaf beizutragen und den Stresshormonspiegel zu senken.

*Andrea Schwendner, zert. Yogalehrerin, zert. Pilatetrainerin, zert. Sound-Trainer*

**Samstag, 22.11.25, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 22 €**

**Bitte mitbringen:**

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden)

### 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, 12.10.25, 17.00 - 18.30 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 20 €**

G087

**Sonntag, 12.10.25, 19.00 - 20.30 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 20 €**

## Breathwork/ Atemarbeit

G090

### Breathwork-Workshop: Mit achtsamer Atemarbeit Körper, Geist und Seele stärken

Die Atmung geschieht ohne unser Zutun, wir atmen ein und wir atmen aus. Was viele (noch) nicht wissen: Mit gezielten Atemübungen können wir viel für das eigene Wohlbefinden, die Selbstwahrnehmung und unsere Gesundheit tun. Im Breathwork-Workshop erfahren Sie, was bewusstes, tiefes Atmen bewirken kann. Und das setzen wir in Form von Atemübungen unterschiedlichster Art in die Praxis um, sodass die Effekte direkt spürbar werden. Zudem erhalten Sie Impulse, wie Sie mit kleinen Breathwork-Einheiten mehr Entspannung und Achtsamkeit in Ihren Alltag bringen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Yogamatte, etwas zum Trinken

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

**Samstag, 25.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 30 €**



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

G095

### Breathwork - mehr Wohlbefinden und Entspannung durch achtsame Atemarbeit

Erfahren Sie unmittelbar, was bewusste, tiefe Atmung bewirken kann. In diesem Kurs führen wir gezielte Atemübungen durch, die dazu beitragen, Körper, Geist und Seele zu stärken. Ausgeführt werden sie im Stehen, Sitzen oder Liegen. Was Sie mitnehmen können: Impulse für mehr Entspannung und Gelassenheit, für ein besseres Körpergefühl und auch dafür, Ihre Gesundheit zu erhalten. Atemmeditationen runden die einzelnen Kurseinheiten ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Yogamatte, etwas zum Trinken

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

**3x Montag, 10.11.25 - 24.11.25**

**17.45 - 18.45 Uhr**

**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**

**Gebühr 30 €**

G097

### Die Kraft des Atems - Mehr Energie und Entspannung durch bewusste Atmung

Unser Atem begleitet uns ein Leben lang - doch oft schenken wir ihm kaum Beachtung. Dabei kann bewusstes Atmen unser Wohlbefinden erheblich steigern, Stress reduzieren und die körperliche sowie geistige Gesundheit fördern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Atemtechniken mehr Energie gewinnen, Ihre Konzentration verbessern und Entspannung in Ihren Alltag integrieren können.

*Christine Huber, Kräuterpädagogin, Aromatherapeutin*

**Donnerstag, 29.01.26, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Bürgerhaus, Clubraum 3**

**Gebühr 12 €**



## Yoga Workshops

### Yoga - Schnupperkurs für Anfänger\*innen

Sie möchten Yoga ausprobieren, wissen aber nicht so recht, welche der vielen Yoga-Stile für Sie der Beste ist?

In diesem Kurs führen wir Sie durch die drei Haupt-Stile von Yoga:

- \* Hatha Yoga
- \* Vinyasa Yoga
- \* Yin Yoga

Sie werden jeweils eintauchen in Theorie und Praxis, inklusive Pausen, sodass Ihnen dieser Schnupperkurs einen guten Überblick geben kann, welche Yoga-Art für Sie der richtige Einstieg ist.

Bitte zusätzlich mitbringen: Block, Stift

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*

G100

**Freitag, 17.10.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**

G105

**Samstag, 13.12.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**

G115

### Faszien Yoga - Entspannt. Geschmeidig. Frei.

In diesem meditativen Faszien-Yoga Workshop verbinden wir sanftes, achtsames Dehnen mit dem Wissen über die tieferen Zusammenhänge im Körper. Sie lernen, wie Spannungen - etwa im Kiefer - sich bis in den Nacken, Rücken und Beckenraum auswirken können, und wie gezielte, schwerkraftbasierte Dehnungen Sie dabei unterstützen, diese Ketten sanft zu lösen. Ohne Kraft, ohne Hilfsmittel - mit Zeit, Ruhe und dem Vertrauen in Ihren Körper. So entsteht Raum - im Gewebe und im Geist. Sie lernen loszulassen, werden beweglicher, bewusster und freier.

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*

**Sonntag, 30.11.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**

### Bitte mitbringen:

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

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.

*Lisa Kelm, zert. Yogalehrerin*

**Sonntag, 26.10.25, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 18 €**

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, Mantren 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.

*Friederike Hasenberger-Tafelmeier, Kundalini Yoga-Lehrerin*

**Samstag, 06.12.25, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 27 €**

G165

### Yin Yoga - Herbst

#### Loslassen, was nicht mehr dient

Der Herbst lädt uns ein, Ballast abzuwerfen - auch im Körper und Geist. In diesem ruhigen Yin Yoga Workshop schenken wir dem Element Metall besondere Aufmerksamkeit, zu dem die Meridiane Lunge (Yin) und Dickdarm (Yang) gehören. Durch sanfte, lange Dehnungen ohne Kraftaufwand geben wir dem Körper die Möglichkeit tiefsitzende Spannungen zu lösen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse oder Beweglichkeit - nur die Bereitschaft, zur Ruhe zu kommen und sich wieder zu spüren. Yin Yoga wirkt dabei wie ein innerer Herbstputz: für den Körper, den Atem und den Geist.

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*

**Freitag, 17.10.25, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**

G170

### Yin Yoga - Winter

#### Zurück zur inneren Quelle

Der Winter lädt uns ein, still zu werden, ins Vertrauen zu kommen und Kraft zu sammeln. In diesem meditativen Yin Yoga Workshop widmen wir uns dem Element Wasser, zu dem die Meridiane Niere (Yin) und Blase (Yang) gehören. Mit ruhigen, lang gehaltenen Dehnungen ohne Kraftaufwand lösen wir Anspannungen, wo der Körper oft Müdigkeit und Erschöpfung speichert. Dieser Workshop ist für Sie, wenn Sie viel geben und wenig auftanken können. Yin Yoga schenkt dir Raum zum Regenerieren - körperlich, seelisch und energetisch.

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*

**Samstag, 13.12.25, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 33 €**

## 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.

G160 **NEU 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.

*Cornelia Marr, zert. Yogalehrerin*  
**15x Montag, 06.10.25 - 09.02.26**  
**20.00 - 21.00 Uhr**  
**Gebühr 82 €**

G185  
**Yin Yoga**

*Simone Bartoschek, zert. Yogalehrerin*  
**6x Mittwoch, 29.10.25 - 10.12.25**  
**20.00 - 21.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 34 €**

G190 **NEU**  
**Yin Yoga**

*Michelle Bergmann, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Pilateslehrerin, zert. Yogalehrerin*  
**6x Freitag, 24.10.25 - 05.12.25**  
**18.00 - 19.30 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 51 €**

## 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 auf Dauer 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

G202 **NEU**  
**Hatha-Yoga Grundstufe**

*Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer*  
**12x Montag, 13.10.25 - 26.01.26**  
**16.15 - 17.45 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 102 €**

G200 **NEU**  
**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! Für Anfänger\*innen geeignet.

*Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer*  
**12x Montag, 13.10.25 - 26.01.26**  
**18.00 - 19.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 102 €**

G205  
**Hatha-Yoga Grundstufe (55+)**

Für Anfänger\*innen geeignet.  
*Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**09.15 - 10.45 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 128 €**

G210  
**Hatha-Yoga Grundstufe - sanftes Üben (66+)**

*Gabriele Brückner, zert. Yogalehrerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**11.00 - 12.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 128 €**

G215  
**Hatha-Yoga Grundstufe - sanftes Üben (66+)**

*Maria Linz, zert. Yogalehrerin*  
**10x Dienstag, 30.09.25 - 09.12.25**  
**16.30 - 18.00 Uhr**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 85 €**

G220  
**Hatha-Yoga Grundstufe**  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

*Sandra Cardamone-Binner, zert. Yogalehrerin*  
**13x Mittwoch, 01.10.25 - 04.02.26**  
**10.00 - 11.30 Uhr**  
**Kein Kurs am 29.10. + 12.11. + 19.11.25**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 111 €**

G258 **NEU**  
**Hatha-Yoga Grundstufe für Männer**

Ein kleiner und feiner Unterschied ist die Grundidee dieses Kurses. 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*  
**12x Montag, 13.10.25 - 26.01.26**  
**19.45 - 21.15 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 102 €**

G225  
**Hatha-Yoga-Easy Grundstufe (66+)**  
Kursbeschreibung siehe G200

*Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer*  
**15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26**  
**16.15 - 17.45 Uhr**  
**Bürgerhaus, Mehrzweckraum**  
**Gebühr 128 €**

G240  
**Hatha-Yoga Grundstufe**  
Für Anfänger\*innen geeignet.

*Michaela Czernekova, Yogalehrerin, Well-Being Coach, Nutrition Specialist*  
**15x Donnerstag, 09.10.25 - 05.02.26**  
**19.45 - 21.15 Uhr**  
**Sozialdienst, Rathausstr. 5, Gruppenraum 1. OG**  
**Gebühr 128 €**



### Hatha-Yoga Mittelstufe

Mittelstufenkurs - forderndes Üben, Asanas werden länger gehalten. Gute Vorkenntnisse erforderlich.

G245

#### Hatha-Yoga Mittelstufe

Jana Klanten, zert. Yogalehrerin

14x Mittwoch, 24.09.25 - 28.01.26

18.15 - 19.45 Uhr

Kein Kurs am 08.10. + 19.11.25

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 120 €

G250

#### Hatha-Yoga Mittelstufe

Jana Klanten, zert. Yogalehrerin

14x Mittwoch, 24.09.25 - 28.01.26

20.00 - 21.30 Uhr

Kein Kurs am 08.10. + 19.11.25

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 120 €

G255

#### Hatha-Yoga Mittelstufe

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26

18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

G260

#### Hatha-Yoga Mittelstufe für Männer

Ashok Ponnou, zert. Yogalehrer

15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26

19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 128 €

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

Junge VHS

#### » Das könnte Sie auch interessieren:

G150

Yoga für Kinder von 4 bis 6 Jahren

» siehe Seite 78

G155

Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

» siehe Seite 78

G158

Yoga für Tweens von 10 bis 14 Jahren

» siehe Seite 78

### Weitere Yogastile

#### 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 Yogastunde.

G142

Julia Mayer, zert. Yogalehrerin

5x Donnerstag, 25.09.25 - 23.10.25

11.00 - 12.00 Uhr

Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 29 €

G140

#### Faszien Yoga

Ulrike Rieg, Physiotherapeutin

12x Montag, 22.09.25 - 15.12.25

08.00 - 09.00 Uhr

Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum

Gebühr 68 €

#### 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 €.









## Fitness & Ausgleichsgymnastik

### G515 **NEU** Outdoor-Fitness für Mütter und Schwangere

Der Outdoor-Fitnesskurs für Mütter und Schwangere in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Sie, 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 rückergechte 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 Gynäkologen 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.

*Christa Thiede, Fitnesstrainerin B-Lizenz,  
Ernährungsberaterin*

**10x Donnerstag, 02.10.25 - 11.12.25**  
**09.00 - 10.00 Uhr**

**Spielplatz Hopfenseeweg / Gröbenzeller Straße**  
**Gebühr 50 €**

### G515V Outdoor-Fitness für Mütter und Schwangere

Kursbeschreibung siehe G515

*Christa Thiede, Fitnesstrainerin B-Lizenz,  
Ernährungsberaterin*

**5x Donnerstag, 08.01.26 - 05.02.26**  
**09.00 - 10.00 Uhr**

**Treffpunkt Spielplatz Hopfenseeweg /  
Gröbenzeller Straße**  
**Gebühr 50 €**

### G518 Zirkeltraining-Outdoor

Intensives Intervalltraining für alle, die mehr wollen. Ob du dein Fitnesslevel steigern oder einfach nur Spaß haben möchtest - 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, 22.09.25 - 20.10.25**  
**18.00 - 19.00 Uhr**

**Treffpunkt, Wildmoosstr. 36, Pavillon**  
**Gebühr 35 €**

**Bitte  
mitbringen:**  
Gymnastikmatte,  
Sportschuhe, Handtuch,  
Getränk

### G520 Workout für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit

Sind Sie Neuling oder Profi? Verbessern Sie in diesem Workout mit abwechslungsreichen 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. Der Stoffwechsel wird intensiv angeregt und Fett abgebaut. Die Vielfältigkeit verspricht kurzweiliges, interessantes Training und schnelle Erfolge hin zu besserer Fitness.

*Anja Gora, M.A. Bewegungstherapeutin*

**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**

**18.00 - 19.00 Uhr**  
**Gröbenbachschule, Gymnastikraum**  
**Gebühr 85 €**

### G530 Functional Training - Winter fit

Ein abwechslungsreiches Training, um den Körper zu stabilisieren und Muskeln, Sehnen und Gelenke fit zu machen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Ein stabiler Rumpf wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus, sondern ebenso auf Knie- und Fußgelenke. Functional Training ist sehr effektiv, weil es mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.

*Richard Felbermeier, Dipl. Personal Fitnesstrainer*

**15x Dienstag, 30.09.25 - 03.02.26**

**19.00 - 20.00 Uhr**  
**Gröbenbachschule, Gymnastikraum**  
**Gebühr 85 €**

### G500 Faszientraining

*Antje von Walter, Physiotherapeutin*  
**10x Dienstag, 23.09.25 - 16.12.25**  
**09.15 - 10.15 Uhr**

**Kein Kurs am 25.11. + 02.12.25**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 57 €**

### G503 **NEU** Rücken fit & Faszientraining

Dieser Kurs verbindet Wirbelsäulentraining mit effektiven Übungen für die Faszienketten.

*Sabine Kriegel, zert. Pilates- und Rückentrainerin*

**10x Donnerstag, 09.10.25 - 18.12.25**  
**19.45 - 20.45 Uhr**

**Freizeitzentrum, Vortragsraum**  
**Gebühr 57 €**

### 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*  
**10x Dienstag, 23.09.25 - 16.12.25**  
**11.45 - 12.45 Uhr**

**Kein Kurs am 25.11. + 02.12.25**  
**Industriestr. 12, 3. OG, Gesundheitsraum**  
**Gebühr 57 €**



## 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 - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Claudia Nocker, Balance Swing Trainerin*  
**16x Montag, 22.09.25 - 02.02.26**  
**17.45 - 18.45 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 117 €**

### G610 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Claudia Nocker, Balance Swing Trainerin*  
**16x Montag, 22.09.25 - 02.02.26**  
**19.00 - 20.00 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 117 €**

### G615 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,  
Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**08.45 - 09.45 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal**  
**Gebühr 110 €**

### G620 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,  
Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**10.00 - 11.00 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal**  
**Gebühr 110 €**

### Bitte mitbringen:

Bequeme Sport-  
kleidung, Socken,  
großes Handtuch,  
Getränk

### G625 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Sedlmeier, Balance Swing Trainerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**17.30 - 18.30 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 110 €**

### G630 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Sedlmeier, Balance Swing Trainerin*  
**15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26**  
**18.45 - 19.45 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 110 €**

### G635 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Regina Tsiakalakis, Balance Swing Trainerin;  
zert. Pilatetrainerin*  
**15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26**  
**17.30 - 18.30 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Gymnastikraum**  
**Gebühr 110 €**

### G640 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,  
Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin*  
**15x Freitag, 26.09.25 - 06.02.26**  
**08.45 - 09.45 Uhr**  
**Kein Kurs am 05.12.25**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 110 €**

### G645 **Balance Swing - Fitnessstraining auf dem Minitrampolin**

*Petra Grundies, Balance Swing Trainerin,  
Faszien Trainerin, Yoga-Trainerin*  
**15x Freitag, 26.09.25 - 06.02.26**  
**10.00 - 11.00 Uhr**  
**Kein Kurs am 05.12.25**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 110 €**

### G655 **NEU**

**Balance Swing Schnupperkurs - 50plus**  
Der Kurzkurs richtet sich ausdrücklich an Einsteigerinnen und Einsteiger ab 50 Jahren, die das Trampolinspringen kennenlernen möchten.

*Venda Stejskalova, Balance Swing Trainerin,  
Übungsleiterin C-Lizenz BLSV*  
**3x Samstag, 15.11.25 - 29.11.25**  
**11.15 - 12.15 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Vitalraum**  
**Gebühr 22 €**

### 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, 02.10.25 - 29.01.26**  
**19.00 - 20.00 Uhr**  
**Gebühr 110 €**

Gesund & Aktiv

» **Das könnte Sie auch  
interessieren:**

G565 **NEU**  
**Balance Swing meets Bodystyling**  
» siehe Seite 55









**» Das könnte Sie auch interessieren:**

G800  
**Taekwon-Do  
für Kinder von 5 bis 7 Jahren**  
» siehe Seite 78

G805  
**Taekwon-Do  
für Kinder ab 7 Jahren**  
» siehe Seite 78

## 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](http://www.tkd-groebenzell.de)

G810  
**Taekwon-Do - Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

*Dr. Kathrin Kliem, 3. Dan*  
**15x Montag, 29.09.25 - 02.02.26**  
**17.45 - 19.15 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Mehrzwecksaal**  
**Gebühr 90 €, ermäßigt 77 €**

G820  
**Taekwon-Do - Erwachsene Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

*Dr. Kathrin Kliem, 3. Dan*  
**15x Mittwoch, 01.10.25 - 04.02.26**  
**19.30 - 21.00 Uhr**  
**Kein Kurs am 19.11.25**  
**Gröbenbachschule, Gymnastikraum**  
**Gebühr 90 €**

G825  
**Taekwon-Do - für alle Altersgruppen und Niveaus**

*Artur Lutz, 2. Dan*  
**15x Freitag, 26.09.25 - 06.02.26**  
**18.30 - 20.00 Uhr**  
**Kein Kurs am 12.12.25**  
**Gröbenbachschule, Gymnastikraum**  
**Gebühr 90 €**

## Selbstverteidigung für Frauen

G830  
**Crashkurs Selbstverteidigung**

Lerne, Dich zu schützen und Deine persönliche Sicherheit zu stärken! In diesem praxisorientierten Crashkurs werden dir 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 trage Alltagskleidung  
- keine Sportbekleidung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastik-/Yogamatte

*Gerhard Goller, liz. Trainer für Selbstverteidigung*  
**Freitag, 14.11.25, 17.00 - 20.00 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Gymnastikraum**  
**Gebühr 25 €**

G835  
**Verteidigung gegen Angriffe mit Messer**  
Aufbauend auf den Kurs „Crashkurs Selbstverteidigung“. In diesem Block lernst Du Dich gegen Messerangriffe zu verteidigen, sie abzuwehren und die Gefahr vom Körper wegzuhalten.

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

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastik-/Yogamatte

*Gerhard Goller, liz. Trainer für Selbstverteidigung*  
**Freitag, 28.11.25, 17.00 - 20.00 Uhr**  
**Freizeitzentrum, Gymnastikraum**  
**Gebühr 25 €**

## Outdoor

G905

### Golf Schnupperkurs

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.

**Sonntag, 26.10.25, 12.00 - 14.00 Uhr**

**Treffpunkt: Golfanlage Eschenried,**

**Am Kurfürstenweg 13, 85232 Eschenried**

**Gebühr 19 €**

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 - 99 Jahren, Rollstuhlfahrer und Personen mit Rollatoren sind herzlich willkommen. Kugeln und Zubehör werden gestellt, sollten Sie ein Set besitzen, geben Sie gerne Bescheid. 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: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

*Bernhard Schoon*

**Samstag, 11.10.25, 11.00 - 14.00 Uhr**

**Treffpunkt: Bouleplatz vor dem Rathaus,**

**Rathausstraße 4**

**Gebühr 19 €**

G920 **NEU**

### Waldwellness – Auszeit in der Natur

Nimm Dir Zeit für Dich und lass den Stress zurück, während Du bei diesem Spaziergang in die Natur eintauchst. Dank verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kannst Du im Hier & Jetzt ankommen und Dich auf das Wesentliche besinnen. Die Natur inspiriert, die frische Luft verhilft zu klaren Gedanken und die Bewegung regt unseren Kreislauf an. Aktiviert, gestärkt und mit neuen Impulsen profitierst Du von diesem Waldwellness-Ausflug.

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, 09.10.25, 17.00 - 19.00 Uhr**

**Treffpunkt: Tannenleckstraße**

**Ecke Lena-Christ-Straße, Gröbenzell**

**Gebühr 32 €**



## 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, 26.09.25 - 13.02.26**

**19.30 - 21.30 Uhr**

**Kein Kurs am 05.12.25**

**Ährenfeldschule, Turnhalle,**

**Zugang über Parkplatz Ährenfeldstraße**

**Gebühr 57 €**

## Tennis

In Zusammenarbeit mit dem Tennispark 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. 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, 0172-881 56 65*

**Treffpunkt: Tennispark, Zillerhof**

**Gebühr 188 €/193 €/203 €**



## TENNISPARK

am Zillerhof

 +49 (0) 8142-60 69 0

 Am Zillerhof 24  
82194 Gröbenzell

 [www.tennispark-zillerhof.de](http://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



LONDON



NEW YORK



TOKYO



MOSCOW



**Beata Lachner M.A.**

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

CHINESISCH

Seite 59

ENGLISCH

Seite 60

FRANZÖSISCH

Seite 61

GRIECHISCH

Seite 61

ITALIENISCH

Seite 62

SPANISCH

Seite 64

WEITERE SPRACHEN

Seite 64

„Die beste Zeit,  
eine Sprache zu lernen,  
ist jetzt.“ *Unbekannt*



## Chinesisch

### Chinesisch A1

S205 **online@**

#### Chinesisch A1/1 - Kleingruppe

Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Der Fokus liegt dabei auf der Fähigkeit, einfache Konversation zu betreiben. Dazu dürfen Vokabeln zur engeren Familie, zum Wetter, zu Zahlen und das Präsentieren von Fotos nicht fehlen. Nach dem Kurs ist man in der Lage, Termine zu vereinbaren oder Tages- und Wochenabläufe zu beschreiben. Voraussetzung sind ca. 2 bis 3 vhs-Semester.

Lehrbuch: Unvergessliches  
Chinesisch Stufe B, ab Lektion 1,  
ISBN 978-3-94-049749-9

*Dieter Ziethen***15x Dienstag, 23.09.25 - 27.01.26****20.00 - 21.00 Uhr****Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €**

#### Sprachniveau

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

Weitere Informationen auf unserer Website oder [www.europaeischer-referenzrahmen.de](http://www.europaeischer-referenzrahmen.de).

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Sprachniveau ist, können Sie einen Online-Test auf unserer Website [www.vhs-groebenzell.de](http://www.vhs-groebenzell.de) **Sprachen** machen.

### Chinesisch A2

Folgende Kurse sind Fortgeschrittenenkurse, die mind. 9 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

Voraussetzung sind ca. 8 bis 10 vhs-Semester.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, ab Lektion 8,  
ISBN 978-3-94-049761-1

*Dieter Ziethen***15x Montag, 22.09.25 - 26.01.26****19.45 - 20.45 Uhr****Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €**S215 **online@**

#### Chinesisch A2/1 - Kleingruppe

Voraussetzung sind ca. 8 bis 10 vhs-Semester.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe C, ab Lektion 12,  
ISBN 978-3-94-049761-1

*Dieter Ziethen***15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26****18.45 - 19.45 Uhr****Gebühr 116 €, ermäßigt 110 €**











## 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.

S825

### Spanisch B1/1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514693-8

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Donnerstag, 25.09.25 - 22.01.26

19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S830 **NEU**

### Spanisch B1/B2 - Konversationskurs

Der Konversationskurs richtet sich an Liebhaber\*innen der spanischen und lateinamerikanischen Kultur. Bei Bedarf werden die grammatikalischen Grundlagen und Vokabular wiederholt.

Lehrmaterial wird von der Dozentin erstellt.

Maria Aranzazu Duro Gomez, Muttersprachlerin

15x Mittwoch, 24.09.25 - 21.01.26

19.00 - 20.30 Uhr

Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG

Gebühr 138 €, ermäßigt 132 €

(inkl. 3 € Kopierkosten)

S835

### Spanisch B1/B2

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

Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1, ab Lektion 11, ISBN 978-3-12-514693-8

Ana Maria Velarde de Huber, Muttersprachlerin

15x Freitag, 26.09.25 - 06.02.26

10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 2

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €



„Geduld ist der Schlüssel beim Sprachenlernen.  
Es braucht Zeit, um fließend zu werden.“ *Unbekannt*

## 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, 10.10.25 - 06.02.26

10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 135 €, ermäßigt 129 €

S845

### Spanisch C1 - Kleingruppe

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Andreina Mendt Peters, Muttersprachlerin

15x Dienstag, 30.09.25 - 03.02.26

09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 157 €, ermäßigt 151 €

### Seltene Sprachen an den Volkshochschulen im Landkreis Fürstentum

Herbst/Wintersemester  
2025/26

#### SPRACHE VOLKSHOCHSCHULE

Arabisch Fürstentum

Chinesisch Olching, Gröbenzell, Fürstentum

Griechisch Olching, Fürstentum, Gröbenzell

Irish-Gälisch Olching, Mammendorf

Japanisch Olching, Mammendorf, Maisach, Germering

Kroatisch Fürstentum

Norwegisch Olching

Schwedisch Puchheim

Türkisch Olching

Junge vhs

### » Das könnte Sie auch interessieren:

S850

### Spanisch für Jugendliche (13 bis 14 Jahre)

» siehe Seite 74

# 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](http://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](http://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](mailto:baude@vhs-groebenzell.de)

#### Beata Lachner M.A.

tel. 08142/44 80-317  
[lachner@vhs-groebenzell.de](mailto: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](http://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-groebenzell.de

## Künstliche Intelligenz (KI)

B005 **online@**

### KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Dieser praxisnahe Kurs zeigt, wie KI gewinnbringend im täglichen Leben eingesetzt werden kann. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die Zeit und Energie sparen.

Arno S. Schimmelpfening

Mittwoch, 15.10.25, 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 25 €

B010 **online@**

### KI clever nutzen - auch für KI-„Neulinge“

Ob für Schule, Beruf oder Alltag: KI-Tools wie ChatGPT sind längst angekommen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie KI sinnvoll, sicher und verantwortungsvoll nutzen, egal ob zur Ideenfindung, als Schreibhilfe oder zur Recherche.

Kursinhalte:

- Was KI wirklich kann (Mythencheck)
- Praktische Anwendung für Recherche und Textarbeit
- Grenzen, Datenschutz & ethische Aspekte

Arno S. Schimmelpfening

Montag, 20.10.25, 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 25 €

B015 **online@**

### Digitale Selbstverteidigung - private digitale Datensicherheit

Wie sicher sind Ihre Daten wirklich? In diesem kompakten Workshop erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Schritten Ihre digitale Privatsphäre verbessern. Praxisnah, verständlich und ohne IT-Jargon.

Kursinhalte:

- Sichere Passwörter & Zwei-Faktor-Login einrichten
- Tracking in Browsern und Apps vermeiden
- Grundlagen des digitalen Selbstschutzes

Arno S. Schimmelpfening

Montag, 10.11.25, 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 25 €

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

## Sicherer Umgang mit dem Computer

B100

### EDV Grundlagen - Einstiegskurs für Teilnehmende ohne EDV-Vorkenntnisse

Computer-Anfänger mit Berührungängsten zum Computer sind in diesem Kurs bestens aufgehoben. Mit intensiver Betreuung lernen Sie in der Kleingruppe die Grundzüge vom Computer kennen.

Kursinhalte:

- Grundlegende Funktionsweise eines PCs
- Grundlagen des Betriebssystems Windows
- Arbeiten mit Maus und Tastatur
- Umgang mit Fenstern und Ordnern
- erster Einstieg ins Internet

Erna Dichtl

3x Montag, 12.01. + Donnerstag, 15.01. +

Montag, 19.01.26

09.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 3

Gebühr 135 €, ermäßigt 127 €

B105

### PC-Grundkurs mit Internet und Windows 11 am eigenen Laptop

Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die ihren Windows 11-Laptop nutzen möchten. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit Ihrem Gerät und die wichtigsten Funktionen: Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Sie erfahren auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden.

Petra Sabine Schröck

2x Samstag, 07.02. + 14.02.26

09.30 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 90 €, ermäßigt 85 €

„Die Zeit verweilt  
lange genug für  
denjenigen, der sie  
nutzen will.“

Leonardo da Vinci

Junge vhs

» **Das könnte Sie auch interessieren:**

A870 **online@**

Clever lernen mit KI ab 15 Jahren

» siehe Seite 74

B110

### Persönliche Beratung für Notebooks & Co.

Haben Sie Notebook-Probleme, für deren Bearbeitung Sie keinen kompletten Kurs, sondern individuelle Antworten und Hilfe benötigen? In dieser Sprechstunde können Sie Ihre Probleme und Fragen rund um Ihr Notebook oder PC mit der Dozentin einzeln besprechen und beheben.

Vereinbarung der persönlichen Zeitschienen von 45 Minuten unter 08142-448030.

Petra Sabine Schröck

Samstag, 29.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerhaus, Clubraum 1

Gebühr 30 €

# EDV-Kurse für alle Fälle!

Die vhs-Computerkurse gibt es in zwei Formaten:



## Textgestaltung leicht gemacht - Mit Word zum perfekten Dokument

B215

**EDV auf Zuruf:**  
**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: von der grundlegenden Bedienung über das Formatieren von Texten bis hin zum Einfügen von Tabellen und Bildern.

B230

**EDV-Häppchen:**  
**Microsoft Word Grundkurs**

Ob Sie einfache Briefe verfassen, Listen erstellen oder Formatierungen anwenden möchten - in diesem Kurs bekommen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Microsoft Word sicherer und effektiver zu arbeiten.

*Petra Sabine Schröck*

**Montag, 08.12.25**  
**09.30 - 12.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 3**

B235

**EDV-Häppchen:**  
**Microsoft Word Aufbaukurs**

Dieser Kurs für fortgeschrittene Word-Anwender\*innen bietet eine kompetente und effiziente Vertiefung von Word-Grundkenntnissen - gezielt und praxisnah.

*Petra Sabine Schröck*

**Dienstag, 16.12.25**  
**09.30 - 12.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 1**

## Tabellenzauber mit Excel - Mehr Struktur, weniger Chaos

B220

**EDV auf Zuruf:**  
**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

B240

**EDV-Häppchen:**  
**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.

*Dmitry Lyutov*

**Donnerstag, 27.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 3**

B245

**EDV-Häppchen:**  
**Excel Aufbaukurs**

Dieser Kurs für fortgeschrittene Excel-Anwender\*innen bietet Ihnen eine kompetente und effiziente Vertiefung Ihrer Excel-Grundkenntnisse in Sachen Tabellen-erstellung, -aufbereitung und -auswertung.

*Dmitry Lyutov*

**Donnerstag, 04.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 3**

B250

**Excel leicht gemacht: Tipps und Tricks für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Für einen schnellen Start in Excel lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für den sicheren Umgang mit dem Programm. Sie erstellen Tabellen, geben Daten ein, sortieren diese, formatieren Zellen (Schrift, Farbe, Rahmen) und nutzen Filter. Zudem erstellen Sie einfache Diagramme, berechnen mit Grundformeln (z. B. Addition, Subtraktion), kopieren/fügen Daten ein und speichern sowie drucken Ihre Dateien. Ideal für den schnellen, praxisnahen Einstieg.

*Martin Hatzky*

**2x Mittwoch, 29.10. + Donnerstag, 30.10.25**  
**18.00 - 19.30 Uhr**  
**Bürgerhaus, Clubraum 3**  
**Gebühr 45 €, ermäßigt 43 €**

B225

**EDV auf Zuruf:**  
**Internet und Outlook**

Sie möchten sicherer im Umgang mit dem Internet werden und E-Mails selbstständig schreiben, empfangen und verwalten? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Internets kennen.

Die Teilnahme an diesen Kursen erfordert Computer-Grundwissen.



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 und Tablet, iPhone und iPad

- 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.

B500

### Grundkurs: Smartphone und Tablet (66+) Android-Smartphones richtig nutzen

Erlernen Sie in diesem Einsteigerkurs den sicheren Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Funktionen, wie Telefonieren, Nachrichten schreiben, Apps installieren und Einstellungen vornehmen. Ideal für ältere Anfänger\*innen, die ihre mobilen Geräte besser verstehen und selbstbewusst nutzen möchten.

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

*Petra Sabine Schröck*

**Samstag, 11.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 31 €

B505

### Aufbaukurs: Smartphones und Tablets (66+)

Für alle, die ihr Android-Smartphone oder Tablet sicherer und vielseitiger nutzen möchten. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zu Apps, Kommunikation, Fotos, Internet und mehr - praxisnah und verständlich.

Falls auf Ihrem Smartphone/Tablet bereits ein Google-Konto und/oder Email-Konto eingerichtet ist, bringen Sie bitte die dazugehörigen Passwörter mit.

Bitte mitbringen: Eigenes Android-Smartphone/Tablet, Ladekabel

*Petra Sabine Schröck*

**Samstag, 25.10.25, 10.00 - 13.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 31 €

### Persönliche Beratung rund um Smartphone und Tablet

Haben Sie Smartphone-Themen oder -Probleme, für deren Bearbeitung Sie keinen kompletten Kurs, sondern individuelle Antworten und Hilfe benötigen? In dieser Sprechstunde können Sie Ihre Probleme und Fragen rund um Ihr Android-Smartphone 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, 15.11.25, 10.00 - 13.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 30 €

B520

**Samstag, 24.01.26, 10.00 - 13.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 30 €

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, 23.10.25 + 27.11.25 + 15.01.26**  
**14.00 - 16.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 62 €, ermäßigt 58 €

B540

### Sprechstunde für iPad, iPhone und Mac

An diesem Termin erhalten Sie - je nach Wunsch - individuelle Hilfe bei der Einrichtung Ihres Gerätes oder dessen Nutzung.

Bitte teilen Sie uns mit, mit welchem Gerät oder bei welcher Anwendung Sie Hilfe benötigen. Vereinbarung der persönlichen Zeitschiene von 30 Minuten unter 08142-448030. Bitte eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen. Nicht für Android geeignet!

Bitte mitbringen: iPad/iPhone/Mac/ MacBook (mit Ladegerät und AppleID/ Passwort)

*Reinhard Jurk*

**Donnerstag, 15.01.26, 18.15 - 20.15 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 28 €, ermäßigt 27 €

## 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](http://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“ ist ein pädagogisches Kursangebot, das Eltern und ihr Kind im ersten Lebensjahr begleitet. Ziel ist es, das Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu unterstützen. Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Sie, welchen Anregungen Ihr Kind gerne folgt. Die Babys können sich im warmen Raum ohne Kleidung frei bewegen. Dem Kind wird der Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglicht und Eltern können sich austauschen, sowie miteinander und voneinander lernen.

Bitte mitbringen: Handtuch

*Katrin Krause-Reiter*

A804

**PEKiP für Babys geboren  
ca. Juni/Juli/August 25**

5x Freitag, 09.01.26 - 06.02.26

09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 65 €

A806

**PEKiP für Babys geboren  
ca. September/Okttober/November 25**

5x Freitag, 09.01.26 - 06.02.26

11.15 - 12.45 Uhr

Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Gebühr 65 €

» Das könnte Sie auch  
interessieren:

G515

**Outdoor-Fitness für  
Mütter und Schwangere**

» siehe Seite 51

Gesund & Aktiv



### literaturtipp

**Warte mal ...:  
Entdecke, wie viel Zeit die  
Dinge brauchen**

*Rachel Williams, Leonie Lord*

Ein Sachbilderbuch

für Kinder ab 5 Jahren

## Frühes Forschen

### 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

Wir gehen unsichtbaren Phänomenen auf die Spur - überlegen gemeinsam, wie eine Geheimschrift wieder sichtbar wird, was Sonnenstrahlen alles können, wo uns täglich unsichtbare Kräfte begegnen und ob man Dinge spüren kann, welche nicht sichtbar sind für uns.

A882

**Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

Samstag, 18.10.25, 08.45 - 10.15 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 19 € inkl. 3 € Materialkosten

A884

**Für Schulkinder von 6 bis 8 Jahren**

Samstag, 18.10.25, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 1

Gebühr 19 € inkl. 3 € Materialkosten

### Frühes Forschen: Bionik - von der Natur abgeschaut und nachgemacht

Bionik ist wie Zauberei aus der Natur! Wissenschaftler schauen sich Tiere und Pflanzen genau an, um ihre Tricks zu lernen und sie für technische Erfindungen zu nutzen. Zum Beispiel wurde der Klettverschluss erfunden, weil sich jemand von den kleinen Widerhaken der Klettpflanze inspirieren ließ. Die Natur ist voller schlauer Ideen - lass sie uns gemeinsam entdecken.

A886

**Für Kinder von 4 bis 6 Jahren**

Samstag, 31.01.26, 08.45 - 10.15 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

A888

**Für Schulkinder von 6 bis 8 Jahren**

Samstag, 31.01.26, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus, Werkraum 2

Gebühr 20 € inkl. 4 € Materialkosten

## 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. Die Eltern können sich danach für die Teilnahme ihres Kindes an einem MKT-Training entscheiden. Den Link erhalten Sie rechtzeitig zum Veranstaltungsstart.

Rita Bachinger

**Mittwoch, 14.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
kostenfrei

### A831 **online@** Marburger Konzentrationstraining Elternabend für die Kurse A832, A833 und A834.

Zur Stärkung der Eltern findet ein Elternabend statt, um die Problematik besser zu verstehen und zielgerechte Unterstützung zu leisten. Den Link erhalten Sie rechtzeitig zum Veranstaltungsstart.

**Samstag, 17.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr**  
kostenfrei

### A832 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 1. und 2. Klasse

**6x Samstag, 17.01.26 - 07.03.26**  
**10.00 - 11.30 Uhr**  
Bürgerhaus, Musikraum OG  
Gebühr 175 €

### A833 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 3. und 4. Klasse

**6x Samstag, 17.01.26 - 07.03.26**  
**11.45 - 13.15 Uhr**  
Bürgerhaus, Musikraum OG  
Gebühr 175 €

### A834 Marburger Konzentrationstraining für Kinder der 5. - 7. Klasse

**6x Samstag, 17.01.26 - 07.03.26**  
**13.30 - 15.00 Uhr**  
Bürgerhaus, Musikraum OG  
Gebühr 175 €

## Schule und Lernen

### A860 **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

**Donnerstag, 13.11.25, 16.00 - 18.00 Uhr**  
Gebühr 25 €

A865

### Zehn-Finger-Schreiben am PC - Herbstferienkurs ab 12 Jahren

Hier lernst Du spielerisch und effektiv mit 10 Fingern auf der Tastatur zu schreiben. Außerdem gibt es wichtige Informationen über die PC-Arbeitsplatzgestaltung und den richtigen Umgang mit der Tastatur. Nach dem Kurs bist Du in der Lage, selbstständig mit einem kostenlosen Online-Tipptrainingsprogramm weiterzuarbeiten, um noch sicherer zu werden.

Erna Dichtl

**5x Montag bis Freitag, 03.11.25 - 07.11.25**

**09.30 - 11.30 Uhr**  
Bürgerhaus, Clubraum 1  
Gebühr 72 € inkl. Buch

### A870 **online@** Clever lernen mit KI ab 15 Jahren

In diesem Online-Workshop lernst Du, wie KI beim Lernen helfen kann, worauf Du achten musst und wie Du korrekt damit umgehst.

Inhalte des 2,5-Stunden-Workshops:

- Strategien zur Ideensuche & Themenrecherche mit KI
- Strukturierung von Lernstoff (z. B. Karteikarten, Mindmaps, Zusammenfassungen)
- Selbstkontrolle durch KI-gestützte Quiz oder Feedbackschleifen
- Ethische Leitplanken: Was darf ich mir mit KI erarbeiten – was muss ich selbst leisten?
- KI-Fallstricke vermeiden: Quellenkritik, Datenschutz, kritisches Denken

Arno S. Schimmelpfening

**Montag, 06.10.25, 18.30 - 21.00 Uhr**  
Gebühr 25 €

S850

### Spanisch für Jugendliche (13 - 14 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 bis 14 Jahren, die entweder keine Vorkenntnisse haben oder ihre Grundkenntnisse vertiefen möchten. Der Kurs zielt darauf ab, den Teilnehmer\*innen die Grundlagen der spanischen Sprache näherzubringen und ihnen zu ermöglichen, einfache Gespräche zu führen.

Lehrbuch: Apuntate! – Spanisch als 2. Fremdsprache – Band 1: Schulbuch, ISBN 978-3-06-122987-0

Omar Javier Castillo Garza, Muttersprachler

**10x Donnerstag, 30.10.25 - 22.01.26**  
**18.15 - 19.15 Uhr**  
Sozialdienst, Rathausstr. 5, Coachingraum 1. OG  
Gebühr 78 €













# Girokonto und Kreditkarte ein Jahr kostenlos!

Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse – ganz einfach mit dem bequemen Kontowechselservice – und sichern Sie sich das Girokonto Ideal Premium inklusive Mastercard Gold (Kreditkarte) ein Jahr kostenlos!

Alle Infos in einer unserer Filialen oder unter [sparkasse-ffb.de/wechseln](http://sparkasse-ffb.de/wechseln)



Sparkasse  
Fürstenfeldbruck

## Friedrich

HEIMTEXTILIEN

Gardinen • Service • Zubehör  
Bahnhofstraße 4 • 82216 Maisach

**GARDINENREINIGUNG:**  
Abnehmen - waschen - aufhängen!  
**LAUFEND NEUE  
KOLLEKTIONEN NACH SAISON  
KONFEKTION:**  
Fensterfertig genäht nach Wunsch

Öffnungszeiten unter  
Tel. 08141 535064 oder  
[www.friedrich-heimtextilien.de](http://www.friedrich-heimtextilien.de)

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](mailto:info.farbenheinz.de)  
[www.farbenheinz.de](http://www.farbenheinz.de)

## Holzschnitzereien

aus eigener Werkstatt



## KREUTZ

Kreuzbreitlstr. 10 (Nähe Friedhof)  
82194 Gröbenzell  
☎ 0 81 42/93 40 FAX 0 81 42/6 07 84

Ihr

TREFFPUNKT  
**WAGNER**  
Büro • Trends • Schule • Spiel • Buch

A hand holding a pen is shown writing on a notepad. A sticky note is pinned to the notepad with the text "3x IM LANDKREIS... ...NEUGIERIG?".

**Treffpunkt Wagner**  
Hauptstraße 20 | 82140 Olching  
**Treffpunkt Wagner Büro & Trends**  
Schöngeisinger Str. 2a | 82256 FFB  
**Treffpunkt Wagner GmbH & Co. KG**  
Geschwister-Scholl-Platz 4b | 82256 FFB  
[www.treffpunkt-wagner.de](http://www.treffpunkt-wagner.de)

# 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. 089/803363 • [www.autowerkstatt-seidl.de](http://www.autowerkstatt-seidl.de)



## Zweirad Fischbeck

F A H R R Ä D E R

IN BEWEGUNG SEIT 1948

Schöngesinger Str. 76 • 82256 FFB • Telefon 08141-34 95 54  
info@Zweirad-Fischbeck.de • [www.Zweirad-Fischbeck.de](http://www.Zweirad-Fischbeck.de)

### C|O|M|W|O|R|L|D

MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN!  
GmbH

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!



## AUTOHAUS EISELT G m b H

Ihre PEUGEOT Partner in Eichenau & FFB

Reparatur & Wartung  
aller Fabrikate



**Wir bieten:**

- Neu- & Gebrauchtfahrzeuge
  - Reparaturen & Unfallinstandsetzung
  - Leasing-Finanzierung
  - HU\* & AU
  - Reifen- & Scheibenservice
  - TOTEM E-Bikes/-Roller inkl. Service
- \* durch anerkannten Sachverständigen

Jetzt auch  
E-Bikes &  
E-Roller!



**Autohaus Eisel FFB GmbH**

Nicolaus-Otto-Straße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141 53465-0  
info.ffb@autohaus-eisel.de

**Autohaus Eisel GmbH**

Zugspitzstraße 32  
82223 Eichenau  
Tel. 08141 80016  
info@autohaus-eisel.de

[www.autohaus-eisel.de](http://www.autohaus-eisel.de)

# litera

Ihre Buchhandlung in Gröbenzell  
Puchheimer Str. 15c

08142/53081 [www.literabuch.de](http://www.literabuch.de)

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

## 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.

### Geschäftsstelle

Korinna Knopf, Dipl. Bibl.

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](http://www.sella-design.de)

### Fotos

Adobe Stock, Pexels, Pixabay, privat, VHS Gröbenzell

### Copyright

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der Autoren

### Druck

PASSAVIA Druckservice GmbH & Co. KG

# STOCKWERK®



**Martin Schmitt**  
Freitag, 19.09.25



**The Spirit of Falco**  
Freitag, 10.10.25



**Jan van Weyde**  
Samstag, 11.10.25



**G. Grünwald & Rad Gumbo**  
Freitag, 24.10.25



**Alpin Drums**  
Samstag, 25.10.25



**Tribute to Simon & Garfunkel**  
Freitag, 31.10.25



**Conny & die Sonntagsfahrer**  
Freitag, 07.11.25



**Jamaram meets Jahcoustix**  
Samstag, 08.11.25



**Chris Boettcher**  
Freitag, 14.11.25



**Axel Hacke**  
Samstag, 15.11.25



**Michl Müller**  
Freitag, 21.11.25



**Bananafishbones**  
Samstag, 22.11.25



**Willy Astor**  
Freitag, 28.11.25



**Christine Prayon**  
Samstag, 29.11.25



**Luise Kinseher**  
Freitag, 05.12.25



**Eva Karl Faltermeier**  
Samstag, 06.12.25



**Jan Weiler**  
Freitag, 12.12.25

**Seit 15 Jahren in Gröbenzell:  
Kabarett & Konzerte  
mit einzigartigem Flair.  
Jetzt die besten  
Tickets sichern!**



Scannen & Tickets kaufen!



[www.stockwerk.de/tickets](http://www.stockwerk.de/tickets)