vhs Volkshochschule im Landkreis Erding

Programm
Frühjahr/Sommer
2025

VERBINDUNG LEBEN

Lernen verbindet

DER FLUGHAFEN MÜNCHEN FÖRDERT DIE VOLKSHOCHSCHULE ERDING.

Bildungsangebote in unserer Flughafenregion zu unterstützen und den Zugang zu vielfältigen Lernangeboten zu erleichtern, ist uns eine Herzensangelegenheit. Deswegen fördert der Flughafen München die vhs Erding im Rahmen einer langjährigen Partnerschaft. Gemeinsam für Bildung und Zukunft.

WWW.MUNICH-AIRPORT.DE

MUNICH AIRPORT

Bernhard Mücke
1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der vhs

Doris Fähr
Leiterin der vhs

Die Volkshochschule im Landkreis Erding:

Partner für das gemeinsame Lernen und Erleben

Die Volkshochschule im Landkreis Erding erstellt seit etlichen Jahrzehnten regelmäßig ein vielseitiges und spannendes Semesterprogramm für den Landkreis. Dabei greift sie aktuelle gesellschaftliche Themen auf und bietet Weiterbildung für alle Lebenslagen. Für Alt und Jung, Neuzugezogene wie Alteingesessene.

Bei
- den Angeboten zur Demokratiebildung und Vorträgen zu aktuellen Themen,
- vielerlei Möglichkeiten, Sprachen zu erlernen und ins Gespräch zu kommen,
- Kursreihen zur Integration,
- Gelegenheiten, körperliche und geistige Fitness zu üben, Entspannung zu finden und Resilienz zu stärken,
- Kursen, die zum Ausdruck der eigenen Kreativität und dem Erleben von Kultur verhelfen,
- der Unterstützung im Erlangen beruflicher Kompetenzen und
- bei Ausflügen in die Natur und an interessante Orte

ist auch immer die Lernerfahrung in der Kursgemeinschaft ein Teil des Kurserlebnisses.

So wird das vhs-Haus zur Begegnungsstätte, um miteinander Neues auszuprobieren und zu erlernen. Es werden Räume für Freude und Austausch sowie Möglichkeiten zu Ausgleich und Stärkung, zur Entspannung und Entschleunigung angeboten. Dabei wird die Teilhabe im digitalen wie analogen Leben gefördert. Die vhs-Angebote möchten mit ihren Lerninhalten dabei helfen, Orientierung zu geben und die Urteilskraft in vielen aktuellen Themenbereichen zu stärken.
Es werden in allen Programmbereichen bestehende Bildungsbedarfe aufgegriffen und neue Trends und Themen vorgestellt. Im vhs-Kurs treffen sich Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zu gemeinsamen Interessen – das fördert den Zusammenhalt und das Miteinander und kann auch in schwierigen Lebenssituationen unterstützend wirken und positiv stimmen. Es lassen sich Gestaltungsmöglichkeiten erleben und neue Handlungsräume finden.

Dieser Beitrag zur Gestaltung einer lebendigen und entwicklungsorientierten Region wird möglich durch die verlässliche Unterstützung der Städte, Märkte und Gemeinden und die enge Verbundenheit und Unterstützung der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister macht das Angebot möglich. Auf dieser Grundlage und unterstützt durch die engagierten und qualifizierten Kursleitenden, kann ein Programm wie das vorliegende entstehen.

Viel Spaß beim Blättern und Entdecken der reichhaltigen Auswahl im aktuellen Programmheft! Wir hoffen, dass auch diesmal das Richtige für Sie dabei ist, und freuen uns, Sie wieder bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Bernhard Mücke
1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der Volkshochschule

Doris Fähr
Leiterin der Volkshochschule

vhs Volkshochschule im Landkreis Erding

echt erding
echt ehrlich. echt regional. echt gut.

Inhalt

Kultur & Gesellschaft

Themen unserer Zeit 9
Demokratie 10
Geschichte / Zeitgeschichte 11
Philosophie / Psychologie 13
Bildung nachhaltige Entwicklung . . . 15
Recht & Finanzen 19
Pädagogik, Naturwissenschaft /Technik . 20
Natur 21
Unterwegs mit Ihrer VHS 22
Studium Generale 25
Kultur-Clubs 26
Seniorenclubs 27

Kunst, Kreativität, Spezial

Musik 29
Zeichnen & Malen 31
Handwerk & Gestalten 33
Holzbearbeitung. 34
Töpfern, Filzen 35
Nähen 36
Farb- & Typberatung 36
Theater & Schauspiel, Gesellschaftsspiele 37
Fotografie. 37
Spezial, Whiskey 38
Outdoor, Sportboot, Snowboard, Alpakas 38

Gesundheit

Ernährung 43
Persönlichkeitsentwicklung 46
Gesundheitswissen, Vorträge 48
Patientenforen 50
Yoga 50
Qigong & T'ai Chi 53
Entspannung & Meditation 54

Gesundheit

Gymnastik & Bewegung allgemein. . . 55
Fitness 56
Pilates 58
Kampfkunst 59
Körpererfahrung mit Musik & Tanz . . . 60
Senioren 63
Outdoor 64
Für Schwangere - Junge Mütter, Familien 65
Sonstiges, Fahrradreparatur 67

Sprachen

Sprachberatung. 69
Deutschkurse 72
Prüfungen 74
Arabisch 77
Bosnisch/Kroatisch und
Montenegrinisch / Serbisch (BKMS) . . 77
Brasilianisches Portugiesisch 77
Chinesisch 78
Englisch 78
Französisch 85
Deutsche Gebärdensprache. 86
Griechisch 86
Italienisch. 87
Japanisch. 90
Katalanisch 91
Norwegisch 91
Russisch 91
Schwedisch 92
Spanisch 92
Türkisch 95

Grundbildung

Medien und Technik / Digitale Teilhabe . 97

Beruf

Kommunikation, Motivation 99
Social Media 102
Chat GPT, KI, YouTube 102

EDV / IT

EDV-Grundlagen 103
10-Fingerschreiben. 103
Word, Der Computer in unserem Leben . 104
Smartphone, Tablet, Bildbearbeitung . . 104
Excel 105
Powerpoint, Outlook 106
Beruflicher Wiedereinstieg 107
Programmieren 108
3D-Druck 108

Junge vhs

Kreativ 109
Gesundheit 112
Schülerförderung 114
Kinder-Uni 119

Info & Service

Semester-Highlights 4
Kulturkarte, Impressum, Teilnehmerinfo . 5
Erasmus+. 6
Vorträge 8
Kurse im Landkreis. 120

Ansprechpartner

Doris Fähr
Geschäftsführerin
Kultur & Gesellschaft
Tel. 08122 9787-2306
leitung@vhs-erding.de

Regine Biedenkopf
Stellvertr. Geschäftsführerin
Gesundheit, Studium Generale
Tel.: 08122 9787-1103
regine.biedenkopf@vhs-erding.de

Eleni Lehner
Fremdsprachen, Internationales & Interkulturelles
Tel.: 08122 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Hilde Werner
Kunst, Kreativität, Spezial
Tel.: 08122 9787-1104
hilde.werner@vhs-erding.de

Franziska Bader
Grundbildung
Tel.: 08122 9787-2110
franziska.bader@vhs-erding.de

Irina Kronner
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de

Ingo Fröhlich
EDV-Administration, Technik
Tel.: 08122 9787-2302
ingo.froehlich@vhs-erding.de

Robert de la Motte
Finanzen, Personal
Tel.: 08122 9787-2304
robert.delamotte@vhs-erding.de

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Erding

Anmeldung / Geschäftsstelle

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Erding

Inklusive Volkshochschule

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört.

Oder anders: Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen. Egal wie man aussieht, welche Sprache man spricht oder ob man eine Behinderung hat.

Die Volkshochschule ist bestrebt, es allen Menschen zu ermöglichen, von Anfang an ein wertvoller Teil der Gemeinschaft zu sein.

Das gemeinsame Lernen von Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen bietet eine große Bereicherung für Alle.

Exkludierende Rahmenbedingungen werden Schritt für Schritt abgebaut, um einen barrierefreien Zugang zu schaffen:

- 2 Stellplätze sind als Behindertenparkplatz ausgewiesen.
- Der Zugang zum vhs-Haus ist barrierefrei möglich: rechts vom Haupteingang befindet sich eine Automatiktüre.
- Kursräume und WC sind mit dem Aufzug erreichbar.
- Die Stufen am Weg vom P&R Parkplatz wurden abgesenkt.
- Die Webseite verfügt über eine Assistenzsoftware.

Haben Sie Fragen (z.B. Mobilitätshilfe, Assistenz, Anmeldung oder Teilhabe)? Für Infos und Beratung wenden Sie sich bitte an:

Regine Biedenkopf
E-Mail: regine.biedenkopf@vhs-erding.de
Tel. Nr.: 08122 9787-1103

Zweckverband

Volkshochschule im Landkreis Erding
Lethnerstraße 13
85435 Erding

www.vhs-erding.de
anmeldung@vhs-erding.de
deutsch@vhs-erding.de
info@vhs-erding.de

Träger

Ihre Volkshochschule wird von allen 26 Städten und Gemeinden im Landkreis Erding getragen und mitfinanziert.

Vorsitzender:
Bernhard Mücke, 1. Bgm. der Gemeinde Oberding

1. Stellvertretender Vorsitzender:
Max Gotz, OB der Großen Kreisstadt Erding

2. Stellvertretender Vorsitzender:
Thomas Gneißl, 1. Bgm. der Gemeinde Wörth

Service

Cornelia Scheitza
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de

Monika Altmann
Anmeldung &
Assistenz Gesundheit
Tel.: 08122 9787-2120, -0
anmeldung@vhs-erding.de

Florentina Coasa
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2111
deutsch@vhs-erding.de

Martina Loidl
Anmeldung &
Assistenz Sprachen
Tel.: 08122 9787-2119, -0
anmeldung@vhs-erding.de

Martina Richter
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de

Astrid Pavel
Assistenz Geschäftsführung
und Gesellschaft
Tel.: 08122 9787-2307, -0
schueler@vhs-erding.de

Servicezeiten der Geschäftsstelle

Mo.-Fr. **09.00 - 12.00 Uhr**
Di.+ Do. **14.00 - 18.00 Uhr**

☎ **08122/9787-0**
In den Schulferien nur vormittags

Deutsch / Integration

Eine Anmeldung zu Deutschkursen und -Prüfungen ist nur persönlich möglich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Mo.-Fr. **09.00 - 12.00 Uhr**
Mo.+Do. **14.00 - 18.00 Uhr**

☎ **08122 9787-2112, -2111, -2101**
deutsch@vhs-erding.de

Jubiläumsangebote

SEMESTER HIGHLIGHT

Erlebnis - Single malt Whisky Tasting

Sepp Fischer

Lassen Sie sich von „Highlander Joe“ durch das „Single Malt Whiskydreieck“ Schliersee-Schweden-Schottland entführen. Es werden nicht nur alle 5 Sinne angeregt sondern auch die Leidenschaft zum Uisce Beatha, dem Wasser des Lebens.

F8955
Sa., 11.01.2025
16.00 Uhr
Seite 38

The Art of Peronality Management

Kudrat Sharma

Entdecken Sie die Verbindung zwischen Persönlichkeit und Kommunikation in dieser Workshopreihe. Sie bietet die Möglichkeit, Ihre persönlichen und kommunikativen Fähigkeiten zu erweitern und Ihre erworbenen Englischkenntnisse zu vertiefen.

F7360A - F7366A
Do., 20.02.2025
18.00 Uhr
Seite 82

Cupcake Kurs

Sandra Zinner

Wir backen Cupcakes in verschiedenen Geschmäckern und gestalten verschiedenfarbige Toppings mit unterschiedlicher Deko.

F90202
Fr., 28.02.2025
17.00 Uhr
Seite 44

DIY – Selbstinstallation von Photovoltaik-Anlagen

Andreas Weischer

Ökostrom für 10 Cent die kWh mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage: Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist.

F1607
Di., 20.05.2025
19.00 Uhr
Seite 16

Open Stage

Dein großer Auftritt

In euch schlummert eine begnadete Songwriterin, ein angehender Stand-up-Comedian, ein verkannter DJ? Zeigt euer Können auf der Bühne!

F8130
Sa., 22.03.2025
19.00 Uhr
Seite 30

Ciudades españolas y Camino de Santiago - Workshops

César Rivera Novas

Entdecken Sie wunderbare spanische Städte und den Jakobsweg, lernen Sie dabei Spanisch. Entdecken Sie symbolträchtige Orte, die Kunst, Kultur und köstliche Gastronomie. Sollen wir eine Tour machen?

F7442A + F7442B
Sa., 15.03. und 05.04.2025
10.00 Uhr
Seite 94

Das Bierseminar

Ein Tag für das Bier bei der Brauerei Schweiger

Erleben Sie einen Tag ganz im Zeichen des Bieres mit einer Brauereiführung und einem Braukurs.

Das Seminar beinhaltet neben einer kurzen Theorie-Einweisung den vollständigen Brauprozess mit all seinen Phasen, ein zünftiges Mittagessen und viel hilfreiches Hintergrundwissen.

F2302, F2303
Sa. 15.03. / So., 06.04.2025
09.00 Uhr
Seite 22

Feng Shui für ein harmonisches Zuhause

Judith Wimmer

Feng Shui kann helfen, Räume so zu gestalten, dass sie mehr Energie, Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben bringen. Im Workshop lernen Sie Grundlagen der Feng Shui-Lehre und wie Sie durch einfache Veränderungen Ihre Wohnräume harmonisch und ansprechend gestalten können.

F9115
Fr. 14.03.2025
15.00 Uhr
Seite 47

Logistikzentrum Eitting

Eines der großen Lager der Rewe Group befindet sich in Eitting. Von hier aus werden jährlich bis zu 164 000 Tonnen Obst und Gemüse umgeschlagen.

Werfen Sie bei einer Führung durch das hochmoderne Lager einen Blick hinter die Kulissen.

F20400, F2401
Fr., 21.03./04.04.2025
14.00 Uhr
Seite 22

Kulturkarte / Teilnahme-Information

1. Kulturkarte welche Vergünstigungen gibt es?

Volkshochschule im Lkr. Erding

- **20 % Ermäßigung** auf alle Kurse, mit dem Zeichen K20
- **50 % Ermäßigung** auf Veranstaltungen mit Zeichen K50
- **Kostenloser Zugang** zu Vorträgen mit d. Zeichen K100

Stadtbücherei Erding

Inhaber einer Kulturkarte können für das laufende Semester einen **kostenlosen Bibliotheksausweis** in der **Stadtbücherei Erding** bei Vorlage der KK beantragen.

Stadthalle Erding

10 % Rabatt auf den Grundpreis*) (zzgl. Gebühren) für je 1 Ticket gegen Vorlage der personalisierten Kulturkarte am Ticketshop der **Stadthalle Erding** für bestimmte Kulturproduktionen:

25.01.2025 Opern auf Bayrisch
22.03.2025 Cubaboarisch 2.0
04.10.2025 Georg Maiers Iberl Bühne
29.10.2025 Mord auf Schloss Haversham
18.12.2025 Bayrische Rauhnacht mit Schariwari
21.12.2025 Vom Himme hoch – Andreas Begert

Weitere Infos u. Originalpreise unter: www.stadthalle-erding.de.

*) Aktion gültig vom 01.02.2025-31.08.2025. Keine rückwirkende Anrechnung für bereits gekaufte Tickets. Umtausch u. Rückgabe sowie Kombination mit anderen Rabatten ausgeschlossen. Es gelten die AGBs des Veranstalters: Erdinger Stadthallen GmbH, Alois-Schießl-Platz 1, 85435 Erding

2. Erwerb der Kulturkarte

1) Sie erwerben die Kulturkarte direkt zum Preis von 15,00 € (anmeldung@vhs-erding.de)
2) Die folgenden Personengruppen erhalten die Kulturkarte ermäßigt zum Preis von 5,00 €
   a) Personen, die das 26. Lebensjahr noch nicht erreicht haben
   b) Inhaber der Sozialcard Erding
   c) Inhaber der Ehrenamtskarte
   d) ehrenamtliche Mitarbeiter des Bayerischen Roten Kreuzes.

Bayerisches Rotes Kreuz

3. Gültigkeit

Die Kulturkarte gilt für ein Semester.
(Kursbeginn Februar bis August oder September bis Januar).

Allgemeine Teilnahme-Information

Anmeldung

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist grundsätzlich unbedingt erforderlich. Diese kann telefonisch, schriftlich, per Fax, Internet (www.vhs-erding.de), E-Mail (anmeldung@vhs-erding.de) oder persönlich in der Geschäftsstelle erfolgen.
Bitte geben Sie dabei Namen, Vornamen, Geburtsdatum (nur zu statistischen Zwecken), genaue Anschrift, Telefon, Ihre Bankverbindung und die Kursnummer an.
Außer bei Internet-Anmeldungen werden keine Anmeldebestätigungen verschickt! Sie erhalten nur dann eine Nachricht von uns, wenn sich der Termin ändert, der Kurs bereits ausgebucht ist oder abgesagt wird! Eine Anmeldung zu Studienreisen ist nur schriftlich möglich. Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zustande, diese verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.
Rechtzeitige Anmeldung: Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an – dies sichert Ihnen den Platz im Wunschkurs! Für die Organisation der Kurse ist eine Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Gebühren

Die bei den Kursen, Lehrgängen, Arbeitskreisen und Seminaren angeführten Gebühren werden sofort zur Zahlung fällig.
Unsere Gläubigeridentifikationsnummer: DE03VHS00000344847
Das SEPA-Basis-Lastschriftmandat ist bis auf Widerruf gültig und verfällt nach 36 Monaten Nichtnutzung. Deshalb muss es vom Kontoinhaber nur einmal ausgefüllt und an die VHS geschickt werden. Wenn Teilnehmergebühren angemahnt werden müssen, ist eine zusätzliche Verwaltungsgebühr zu entrichten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für Teilnehmende, die nicht zum Kurs erscheinen, die volle Gebühr berechnet wird.

Dies gilt ebenso, wenn der Kurs vorzeitig abgebrochen wird.Bei frühzeitiger Abmeldung bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn fallen keine Stornogebühren an. Bis zu einer Woche vor Kursbeginn fallen Stornogebühren in Höhe von 10 % der Kursgebühr, mindestens aber 5,- € an. Bei einem späteren Rücktritt ist die volle Gebühr fällig. Bei Sprachprüfungen und bei BAMF-geförderten Kursen gelten abweichende Stornobedingungen.
Für Studienreisen o.ä. gelten abweichende Bestimmungen.

Räume, Haftung

In Unterrichtsräumen und in Schulgebäuden darf nicht geraucht werden. Alle Teilnehmenden haben die Schulordnung der jeweiligen Schule zu beachten. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Teilnahmebescheinigungen /-Zertifikate

Teilnahmebescheinigungen die den regelmäßigen Besuch von vhs-Kursen (min. 80 % der Kursstunden) bestätigen werden auf Wunsch erstellt.

AGB mit Hygienekonzept und Datenschutz

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs. Infos dazu auf www.vhs-erding.de. Die Teilnehmenden an den vhs-Veranstaltungen erklären sich insoweit mit der Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten einverstanden, als dies für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist.

IMPRESSUM

Herausgeber: Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding
Verantwortlich i. Sinne d. Presserechts: Doris Fähr
Programmredaktion: Regine Biedenkopf, Doris Fähr,
Irina Kronner, Eleni Lehner, Hilde Werner

Umsetzung und Layout: Ingo Fröhlich
Druck und Anzeigenverkauf: Druck & Verlag Zimmermann GmbH
Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089 3218400
Fotos: vhs, adobe.stock.com,fotolia.com, pixabay.com, pexels.com, unsplash.com

Internationales Projekt an der Volkshochschule im Landkreis Erding

Ein Blick auf die Förderung von Bildung durch Erasmus+

Die Förderung der europaweiten Zusammenarbeit in der Bildung umfasst als Gesamtprogramm alle Bildungsbereiche. Das Erasmus+ Programm unterstützt Weiterbildungen im Bereich der Erwachsenenbildung in Europa.

Ansprechpartnerin:

Eleni Lehner

(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Kursleiter aus Europa in Teneriffa im Kurs „Neuroscience: Understand How Your Students Learn“

Das Erasmus+ Programm ist nach Leitaktionen untergliedert. Die Leitaktion 1 “Mobilität” ermöglicht allen Einrichtungen der Erwachsenenbildung das eigene Bildungspersonal zu Fortbildungszwecken ins europäische Ausland zu entsenden. In diesem Bereich hat sich die vhs im Landkreis Erding engagiert.

Die sektorübergreifenden Programmprioritäten der Förderung im Erasmus+ Programm bilden:

- Inklusion und Diversität
- Digitale Transformation
- Teilhabe am demokratischen Leben
- Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaziele

Im Mittelpunkt stehen dabei die Überlegungen, welche Qualifikationen das eigene Bildungspersonal im europäischen Ausland erwerben soll, um die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der eigenen Einrichtung unterstützen zu können. Das Erasmus+ Programm stellt damit die Entwicklung der Einrichtung in den Fokus. Auf diese Weise werden die europäische Bildungsarbeit, Auslandsfortbildungen und die Internationalisierung zu einem festen Bestandteil der Organisationsentwicklung.

Die Volkshochschule im Landkreis Erding hat im Rahmen ihres aktuellen Erasmus+ Projektes die Möglichkeit, Fortbildungen in verschiedenen Themenfeldern zu ermöglichen und damit einen Beitrag zur Erreichung der inhaltlichen Ziele zu leisten.

Insgesamt 38 Kursleitende und Mitarbeitende aus der Volkshochschule im Landkreis Erding sowie 27 Lehrende von Partner-Volkshochschulen haben die Chance erhalten, aktiv an Kursen und Schulungen in verschiedenen EU-Ländern teilzunehmen.
Diese Bildungsreisen eröffnen den Teilnehmenden nicht nur neue Perspektiven auf die europäische Zusammenarbeit, sondern fördern auch interkulturelle Kompetenzen, Sprachkenntnisse und den Austausch von innovativen Lehrmethoden.

Die Fortbildungsangebote, die Lehrpersonal und Planende und Verwaltungsmitarbeiterinnen in den letzten Monaten besucht haben, sind vielfältig und decken ein breites Spektrum an Themen ab.

Ein Auszug aus der vielfältigen Fortbildungslandschaft mit einigen Beispielen:

- **Teaching Languages, Culture, or Both?**
  Ein Kurs, der den interkulturellen Austausch und die Verbindung von Sprache und Kultur in den Vordergrund stellt.
- **Artificial Intelligence (AI) Tools for Meaningful Learning and Training**
  Ein Seminar zur Nutzung von Künstlicher Intelligenz im Bildungsbereich, um Lernprozesse zu bereichern.
- **Creative Strategies for Language Teachers**
  Make it Easy, Make it Real! – Ein Workshop, der Sprachlehrende mit kreativen, praxisorientierten Methoden unterstützt.
- **Yoga and Meditation for Educators**
  Be a Great Teacher, Be Your Best Self – Ein innovatives Programm zur Förderung der persönlichen und beruflichen Balance von Lehrkräften.
- **Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development**
  Ein Ansatz zur Förderung von Wohlbefinden und Lebenskompetenzen in Schulen.
- **Drawing: A Powerful Tool for Creativity and Personal Development**
  Ein kreativer Workshop, der die Bedeutung von Zeichnen für persönliche und berufliche Entwicklung betont.

Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self

- **Active Art: Understanding and Enjoying Art in the Classroom and Beyond**
  Eine praxisorientierte Fortbildung, die die Integration von Kunst in den Unterricht fördert.
- **Neuroscience: Understand How Your Students Learn**
  Ein Seminar zur Neurowissenschaft, das tiefere Einblicke in Lernprozesse gewährt.
- **We Are All Special: Inclusion and Support for Students with Special Needs In and Out of the Classroom**
  Ein Kurs zur Förderung von Inklusion und Unterstützung von Lernenden mit besonderen Bedürfnissen.
- **Bullying Prevention and EdTech for a Wholesome School Environment**
  Ein Workshop zur Prävention von Mobbing und der Nutzung von Bildungstechnologien für ein gesundes Schulumfeld.
- **AI-Enhanced Learning Experiences**
  The Future of Education – Ein zukunftsorientiertes Seminar, das auf die Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz in der Bildungslandschaft eingeht.

Teilnehmer im Seminar „Active Art: Understanding and Enjoying Art in the Classroom and Beyond“

Diese internationalen Fortbildungsmaßnahmen bieten den Teilnehmenden nicht nur wertvolle fachliche Impulse, sondern auch die Möglichkeit, das eigene Wissen weiterzugeben und neue pädagogische Ansätze in ihre Arbeit zu integrieren. Dabei profitieren alle Beteiligten von einer europaweiten Vernetzung, die das Verständnis für andere Kulturen und Bildungssysteme fördert und zur Weiterentwicklung der eigenen Praxis beiträgt.

Foto: Carola Blod-Reigl

Luis Lluis Masriera i Roses „Ombres reflectides“, Museu National D‘Art De Catalunya

Teilnehmer des Kurses „Drawing: a Powerful Tool for Creativity and Personal Development“ in Barcelona. Hier in der alten Universität.

Ein europäisches Netzwerk der Bildung

Erasmus+ ermöglicht es der Volkshochschule im Landkreis Erding über den Tellerrand hinauszublicken und mit Bildungsinstitutionen in ganz Europa zu kooperieren. So werden nicht nur Wissen und Erfahrung ausgetauscht, sondern auch die europäische Identität gestärkt. Die Teilnehmenden kehren mit neuen Ideen, verbesserten Sprachkenntnissen und interkulturellen Erfahrungen zurück und tragen diese in die regionale Bildungslandschaft.

Dieser Austausch ist ein wertvoller Baustein in der Weiterentwicklung von Bildung und Kultur und stellt sicher, dass auch die Zukunft der Bildung in Europa allgemein gestärkt wird und sich die Erwachsenenbildung im Landkreis Erding in Vielfalt und dynamisch weiterentwickeln kann. Die Teilnehmenden kehren mit neuen Ideen, verbesserten Sprachkenntnissen und interkulturellen Erfahrungen zurück und tragen diese in die lokale Bildungslandschaft.

Erasmus+ in Deutschland
Kofinanziert von der Europäischen Union
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Vorträge

Datum	Titel	ReferentIn	Bereich	Kurs-Nr.
Mo. 03.02.25	Die sieben Todsünden – online	Prof. Dr. Annette Kehnel	Gesellschaft	F1310
Do. 06.02.25	Less is more? – online	Prof. Dr. Oliver Büttner	Gesellschaft	F1618
So. 09.02.25	Shakyamuni Buddha – online	Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer	Gesellschaft	F1421
Di. 11.02.25	Alles Geruchssache - Wie unsere Nase steuert – online	Prof. Bettina Pause	Gesellschaft	F2232
Di. 11.02.25	Postbariatrische Chirurgie - Neue Form - Neues Ich?	Stefanie Dr. Jabs	Gesundheit	F9220
Mi. 12.02.25	Grüner Kolonialismus – online	Olivier Van Beemen	Gesellschaft	F1210
Mi. 12.02.25	Klimaschutz: Ein Abendessen mit meinem Schwager	Dr. Christophe Claude	Gesellschaft	F1601
Mo. 17.02.25	Schönheit der Astrophysik – online	Dr. Andreas Müller	Gesellschaft	F2222
Di. 18.02.25	Schaufensterkrankheit - pAVK	Dr. Mojtaba Sadeghi	Gesundheit	F9220A
Do. 20.02.25	Demenz verstehen - Modul 1 von 5	Karin Valenta	Gesundheit	F9201
Mo. 24.02.25	Wir retten Rehkitze	Martina Zander	Gesellschaft	F2440
Di. 25.02.25	Dürer im Zeitalter der Wunder – online	Prof. Dr. Ulinka Rublack	Gesellschaft	F1311
Di. 25.02.25	Chronische Rückenschmerzen im Alter	Prof. Dr. Magdolna Hornyak	Gesundheit	F9221
Do. 27.02.25	Bachblüten für Kinder - online	Judith Wimmer	Gesundheit	F9213
So. 09.03.25	Die drei Ringe – online	Prof. Dr. Dorothea Weltecke	Gesellschaft	F1422
Do. 13.03.25	Bachblüten für Frauen in den Wechseljahren – online	Judith Wimmer	Gesundheit	F9214
Fr. 14.03.25	Endometriose - mehr als nur Bauchschmerzen	Dr. Vukasin Radojicic	Gesundheit	F9222
So. 16.03.25	Pop-up-Propaganda – online	Irina Rastorgueva	Gesellschaft	F1312
Di. 18.03.25	Prostata im Ruhestand? Vergr. u. Krebs frühz. erkennen	Christian Dr. Fahr	Gesundheit	F9222A
Do. 20.03.25	Minimalismus für Familien (K20)	Theresa Ulrich	Gesellschaft	F1620
Mo. 24.03.25	Früher in Rente	Agata Röhrsheim	Gesellschaft	F2002
Di. 25.03.25	Wasser für die Welt – online	Prof. Dr. Karen Pittel	Gesellschaft	F1619
Di. 25.03.25	Darmkrebs-Vorsorge und Therapie	Prof. Dr. Jörg Theisen	Gesundheit	F9223
Mi. 26.03.25	Fit in Kunstgeschichte – online	Petra Rhinow	Gesellschaft	F2614
Mi. 26.03.25	Hochsensibel - Gabe oder Aufgabe / Seminar	Barbara Reinkowski	Gesundheit	F9113
Mi. 26.03.25	Letzte-Hilfe-Kurs	Mechtild Haubelt-Awe	Gesundheit	F9125
Do. 27.03.25	Wenn Russland gewinnt – online	Prof. Dr. Carlo Masala	Gesellschaft	F1313
Mo. 31.03.25	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Markus Brunner	Gesellschaft	F2008
Di. 01.04.25	Die Frauen und Mädchen der Residenz - online	Petra Rhinow	Gesellschaft	F2612
Di. 01.04.25	"Pain im Bein" - Chronische Schmerzen i. d. Füßen	Prof. Dr. Magdolna Hornyak	Gesundheit	F9224
Mi. 02.04.25	Ernährung bei Osteoporose	Stefanie Pühra	Gesundheit	F9041
Do. 03.04.25	Minimalismus im Kleiderschrank	Theresa Ulrich	Gesellschaft	F1622
Di. 08.04.25	Raus aus d. Abhängigkeit: Rohstoffversorgung – online	Prof. Dr. Jens Gutzmer	Gesellschaft	F1423
Di. 08.04.25	Carotis - Schlaganfall	Dr. Mojtaba Sadeghi	Gesundheit	F9224A
Do. 10.04.25	a matter of taste – online	Prof. Dr. Ilka Axmann	Gesellschaft	F2224
Do. 17.04.25	Einführung in die ETFs – online	Paulina Lolov	Gesellschaft	F2012
Do. 24.04.25	ETFs Auswählen mit System – online	Paulina Lolov	Gesellschaft	F2013
So. 27.04.25	Dialektik der Hure – online	Dr. Theodora Becker	Gesellschaft	F1426
Di. 29.04.25	Gut durch die Wechseljahre	Dr. Johanna Strumpler	Gesundheit	F9225
So. 04.05.25	Tiere in der antiken und islamischen Philosophie – online	Prof. Dr. Peter Adamson	Gesellschaft	F1424
Di. 06.05.25	Thrombose – Embolie	Emanuel Dr. Meyer	Gesundheit	F9226
Do. 22.05.2025	Fabelland - online	Dr. Ines Geipel	Gesellschaft	F1305
Mi. 07.05.25	Computerspielstörung – online	Prof. Dr. Matthias Brand	Gesellschaft	F2221
Mi. 07.05.25	ADHS bei Erwachsenen - Meme od. Behinderung?	Andrea Gurr	Gesundheit	F9215
Mo. 12.05.25	Was tun bei Tinnitus? - online	Jochen Ebenhoch	Gesundheit	F9208
Di. 13.05.25	Chronische Fibromyalgie	Dr. Andrea Hasse	Gesundheit	F9227
Mi. 14.05.25	Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien – online	Prof. Thomas Steinfeld	Gesellschaft	F1413
Mi. 14.05.25	Ringo Starr - online	Fredrik Forsblad	Gesellschaft	F1404
Do. 15.05.25	Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche? – online	Prof. Dr. Otto Kallscheuer	Gesellschaft	F1315
Mo. 19.05.25	Testamentsgestaltung	Markus Brunner	Gesellschaft	F2007
Mo. 02.06.25	Der jiddische Witz – online	Prof. Dr. Jakob Hessing	Gesellschaft	F1425
Mo. 02.06.25	Das Unternehmertestament – online	Bertram Böhm	Gesellschaft	F2009
Di. 03.06.25	Zur Weltkontinenzwoche	Dr. Birgit Plattner	Gesundheit	F9228
Do. 05.06.25	Was soll von mir bleiben?	Theresa Ulrich	Gesellschaft	F1621
Mi. 02.07.25	Haus- oder Hofübergabe	Monika Blümel	Gesellschaft	F2005
Mi. 02.07.25	Wie geht gesunde Ernährung?	Stefanie Pühra	Gesundheit	F9040
Mi. 16.07.25	Haftung für die Pflegekosten	Monika Blümel	Gesellschaft	F2006
	zahlreiche weitere Vorträge			

Ansprechpartnerin

Doris Fähr
Geschäftsführerin, Fachbereichsleitung Gesellschaft
(08122) 9787-2306
leitung@vhs-erding.de

Themen unserer Zeit

Wer lacht

Schwabener Sonntagsbegegnung zu Gast in Erding mit Gerhard Polt und Bruno Jonas

Seit 1992 kümmert sich Bernhard Winter um Begegnungen, bei denen es darum geht, vermeintliche Gegensätze in Berührung zu bringen. Höhepunkte waren z.B. die Begegnungen von Joschka Fischer und Otto Schily („Warum wir mitmischen"), Rita Süssmuth und Johannes Rau („Das Zusammenleben der Generationen") oder kürzlich Prof. Margot Käßmann und Prof. Heribert Prantl zum Thema „Mut".
Die von Altbürgermeister Bernhard Winter aus Markt Schwaben initiierten „Schwabener Sonntagsbegegnungen" bringen regelmäßig bekannte Persönlichkeiten zu relevanten Themen ins Gespräch. Faszinierende Menschen treten zu spannenden Fragen in einen Dialog und dabei ergibt sich auch für das Publikum die Möglichkeit, mitzudiskutieren.
Diesmal ist die „Sonntagsbegegnung" wieder zu Gast bei der Volkshochschule in Erding. Gerhard Polt und Bruno Jonas werden sich zum Thema „Wer lacht" austauschen.
Eine Anmeldung ist nur nach Einladung möglich. Teilnahme nur mit entsprechender Einlassnummer.

F1010
Sonntag, 04.05.2025, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Bühne frei für Alltags-Poetinnen und -Poeten

Einfach mal laufen lassen… so mühelos kann das Schreiben von Gedichten sein. Wer sich davon persönlich überzeugen möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir wollen Lyrik auf unterschiedlichste Weise entdecken und zelebrieren. Dazu gehört das gemeinsame Lesen bekannter Gedichte, das Experimentieren mit unterschiedlichen Gedichtformen, vor allem aber das Schreiben und Teilen eigener Werke. Die Freude an der Poesie und die Lust auf ein ko-kreatives Miteinander sollen hier im Vordergrund stehen. Und ganz nebenbei werden wir etwas Neues über uns selbst erfahren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Schreibblock, Stifte + Lieblingsgedicht

F1012
21.02.2025 - 23.05.2025 * 4 Kurstage
Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 49,00 €
Sabine Kliem

Schätze meines Lebens
Mein Leben - Meine Biografie

Wir wollen die Einzigartigkeit jeder Lebensgeschichte mit Wertschätzung und Achtsamkeit in den Blick nehmen und uns der Biografiearbeit widmen.
In dieser Gruppe werfen wir gemeinsam einen Blick auf unser eigenes Leben. Sie lernen durch praktische Methoden in Gruppen-, Paar- und Einzelarbeiten Ihre eigenen Ressourcen kennen und erinnern sich an bedeutsame Erlebnisse.

Nach dem Kurs werden Sie viele neue Ideen, Anregungen und Hintergründe zu ihrer Biografie mitnehmen.Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte + Lieblingsgedicht

F1013
12.03.2025 - 09.04.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Julia Jell 49,00 €

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Gesellschaft

Themen unserer Zeit 9
Demokratie 10
Geschichte, Zeitgeschichte 10
Psychologie, Philosophie 13
Bildung für nachhaltige Entwicklung 15
Recht & Finanzen 19
Pädagogik, Naturwissenschaften / Technik 20
Natur 21
Unterwegs mit Ihrer vhs 22
Studium Generale 25
Kultur-Clubs 26
Seniorenclub 27

Demokratie

Donald Trump is back

Die USA haben zum Zeitpunkt des Vortrags gewählt. Trump gelingt das Comeback. Wo stehen die USA nach den Wahlen? Der Vortrag gibt eine Analyse der Wahl und versucht einen Ausblick auf die zukünftige Politik der Weltmacht. Als wissenschaftlicher Beobachter der Simpsons wird Markus Hünemörder dabei auch die Einschätzungen der Comic-Familie zur Belebung des Vortrags heranziehen.

Markus Hünemörder ist Lehrbeauftragter am Amerika-Institut der LMU.
Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1110 - online
Montag, 10.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Markus Hünemörder 8,00 €

„Demokratie im Gespräch“

Eine Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.
Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltungen findet als Zoom Webinar statt. So kann die Diskussion verfolgt werden, eine Beteiligung über den Chat ist möglich.
Die Themenabende finden monatlich an einem Mittwoch von 19 bis 20 Uhr statt. Die Teilnahme wird kostenfrei angeboten. Der Zugang zum Kursraum erfolgt über einen Link der für alle Veranstaltungen gleich ist.
https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761
Diskutieren sie mit uns!

Antisemitismus im Netz nach dem 7. Oktober

Seit dem 7. Oktober 2023 haben sich die Inhalte in den sozialen Medien verändert. Auf Plattformen wie TikTok oder Instagram genügt eine einfache Suche nach „Palästina“ und „Israel“ um festzustellen, dass antisemitische Verschwörungserzählungen sofort zu finden sind. Komplexe politische Sachverhalte und Probleme werden derart reduziert, dass sie gefährliche Botschaften transportieren und auf uralte antisemitische Stereotype zurückgreifen. In diesem Webtalk lernen wir über die Erscheinungsformen von Antisemitismus auf verschiedenen Plattformen und treffen eine Aktivistin, die auf TikTok erfolgreich gegen Antisemitismus vorgeht.

F1112
Mittwoch, 22.01.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Was taugt der neue Sheriff?

Zum Stand der Regulierung von Social Media Plattformen in der EU

„It’s time to put some order in the digital ‚Wild West‘. A new sheriff is in town – and it goes by the name #DSA.” Mit diesem markigem Statement kündigte Thierry Breton, der ehemalige EU-Kommissar für den digitalen Binnenmarkt, im Januar 2022 den sog. Digital Services Act (DSA) an. Das Ziel der EU-Verordnung: Schädliche Inhalte, die „offline“ illegal sind, sollen auch „online“ auf Social Media effektiv bekämpft werden. Die EU solle mit einer einheitlichen Stimme im sog. „digitalen Westen“ sprechen und hier für Ordnung sorgen.
Seit Februar 2023 gilt der DSA für große Plattformen wie Facebook und Amazon, seit Februar 2024 auch für kleinere Unternehmen. Was hat sich seitdem verändert?

F1113
Mittwoch, 12.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Esoterik auf TikTok & Co.

Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?

Plattformen wie TikTok erleben einen Boom an spirituellen, oft pseudowissenschaftlichen Beiträgen – von Horoskopen über Manifestationstechniken bis hin zu Verschwörungstheorien. Diese Themen erreichen vor allem junge Menschen und bieten vermeintliche Antworten auf die Suche nach Orientierung und Sinn. Was bewegt so viele Menschen dazu, sich diesen zuzuwenden? Sind diese Inhalte nur harmlose Lebenshilfe oder bergen sie auch Risiken? Seien Sie am 17. März ab 19 Uhr dabei und diskutieren Sie mit!

F1114 - online
Montag, 17.03.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz

Cyberangriffe ausländischer Akteure auf kritische Infrastrukturen wie Stromnetze oder Krankenhäuser; durch Hacks erbeutete Unternehmens- oder Behördendaten, Propaganda und Desinformationskampagnen in sozialen Netzwerken: Wie groß ist die Gefahr, die von hybriden Bedrohungen durch digitale Technologien ausgeht? Diskutieren Sie mit uns am 9. April von 19-20 Uhr!

F1115 - online
Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
.
kostenlos

Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen

Lernende Systeme verändern die Arbeitswelt tiefgreifend: Künstliche Intelligenz wird den Menschen künftig in allen Bereichen unterstützen – von der Produktion über die Sacharbeit bis hin zu sozialen Berufen. Einige warnen auch von einem Wegfall ganzer Berufe – verbunden mit der Frage, welche neuen Tätigkeitsbereiche entstehen werden. Der Qualifizierung der Beschäftigten kommt eine Schlüsselfunktion zu. In diesem Webtalk sprechen wir über die anstehenden Veränderungen in der Arbeitswelt und die politischen Rahmensetzungen: Welche Berufe sind besonders betroffen? Wird der Einsatz von KI zu Erleichterungen oder zu größerer Arbeitsverdichtung führen? Welche Arten der Qualifizierung sind notwendig? Diskutieren Sie mit über eines der großen Zukunftsthemen!

F1116 - online
Mittwoch, 14.05.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?

Seit 2022 gehen die EU und Deutschland strikter mit ausländischen Propagandamedien und extremistischen Kanälen im Netz um: Die Verbreitungswege der russischen Medien RT und Sputnik wurden in der EU gekappt. 2024 wurde das Magazin Compact wegen verfassungsfeindlicher Aussagen vom Bundesinnenministerium verboten – eine Entscheidung, die das Bundesverwaltungsgericht im Eilverfahren teilweise außer Kraft setzte. Seitdem diskutiert Deutschland: Sind Medienverbote die richtige Antwort auf ausländische Propaganda und Extremismus? Auf welchen rechtlichen Grundlagen fußen diese Medienverbote? Und wie lassen sie sich mit der Meinungs- und Pressefreiheit vereinbaren? Diskutieren Sie mit uns über diese Fragen am 4. Juni von 19-20 Uhr!

F1117 - online
Mittwoch, 04.06.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
kostenlos

Geschichte, Zeitgeschichte

Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität.
Tatsächlich aber verbündet sich hier naive Wissenschaftsgläubigkeit mit einem tendenziell undemokratischen Machtanspruch. Im Mehrheitsprinzip wird Freiheit gewährleistet.
Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissensgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“

Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus auch autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

E1116 - online
Freitag, 17.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Peter Strohschneider kostenlos

Die kurze Stunde der Frauen

Zwischen Aufbruch und Ernüchterung in der Nachkriegszeit

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Welche Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die belastenden Lebensumstände? Und was dachten sie,

als die neu empfundene Freiheit bald wieder den alten Machtverhältnissen weichen musste?

Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplanmäßige Professorin für Geschichte an der Universität Konstanz. Neben ihrer journalistischen Arbeit ist sie Autorin mehrerer Bücher, darunter der Bestseller „Als die Soldaten kamen. Die Vergewaltigung deutscher Frauen am Ende des Zweiten Weltkriegs“ (2015) und „Unsere Nachkriegseltern. Wie die Erfahrungen unserer Väter und Mütter uns bis heute prägen“ (2022).

Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1120 - online
Dienstag, 25.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Miriam Gebhardt 8,00 €

Grüner Kolonialismus
Wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.
Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen - auch der deutschen - bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

©privat

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.
In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsaliert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.
Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

F1210 - online
Mittwoch, 12.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Olivier Van Beemen kostenlos

„Vergeßt auch nicht die kleinen Schurken dieses Systems!“

Wie die Gestapo-Verfolger der Weißen Rose nach der „Stunde Null“ davonkamen

Eine Erinnerung an 80 Jahre Kriegsende
Die Geheime Staatspolizei GeStaPo stand für den NS-Überwachungsstaat, in dem es keine Parteien außer der NSDAP, keine freie Meinungsäußerung, schon gar keine freie Presse gab, in dem schon die bloß gesprächsweise geäußerte abweichende Meinung unter schwerster Strafandrohung bis zu Todesstrafe stand. Sie hat den Blutrichtern und Henkern der NS-Zeit die Widerstandskämpfer zur Aburteilung ausgeliefert, wie etwa die Mitglieder der „Weißen Rose“.

Ulrich Chaussy hat untersucht, wie ihre Mitwirkenden von Beamten der Münchner Gestapo-Leitzentrale überführt und die Widerstandsgruppe zerschlagen wurde. Dabei stieß er auf bizarre Geschichten. Die Verfolger von einst wurden nach dem Krieg nicht nur so gut wie gar nicht zur Verantwortung gezogen, einige ermittelten sogar fast bruchlos weiter gegen „Staatsfeinde“ - jetzt in den Diensten der Amerikaner.

Ulrich Chaussys Vortrag ist multimedial – mit der Einspielung von Audio- und Videointerviews. Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1301 - online
Sonntag, 09.03.2025, 11.00 - 12.30 Uhr
Ulrich Chaussy 8,00 €

Die Brandstiftung

Mythos Reichstagsbrand – Was in der Nacht geschah, in der die Demokratie unterging

Als 1933, am 27. Februar vor genau 92 Jahren, der Reichstag brannte, war Adolf Hitler gerade einmal vier Wochen Reichskanzler. In den darauffolgenden Stunden und Tagen wurden Tausende verhaftet, der Terror wurde allumfassend. Und doch sind die Umstände des Brandes bis heute nicht geklärt: War es ein Einzeltäter, wie von vielen behauptet, oder ein gezielter politischer Anschlag der Nazis? War der Reichstagsbrand demnach sogar eine Art Staatsstreich der Regierung – gegen das eigene Volk?
Mithilfe von historischen Quellen, neuen Indizien und eigenen Ermittlungen betrachtet Uwe Soukup die Ereignisse rund um den Brand. Nicht weniger spannend ist der jahrzehntelang erbittert geführte Streit um die Täterschaft: Es geht um Erpressung, gefälschte und unterschlagene Beweismittel und um die Frage, wer darüber bestimmt, was als historische Wahrheit gilt.

Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1302 - online
Donnerstag, 27.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Uwe Soukup kostenlos

Medizin im Nationalsozialismus

Die Rolle des öffentlichen Gesundheitswesens in Bayern

Ein zentraler Herrschaftsanspruch des nationalsozialistischen Regimes war die Kontrolle, Optimierung und in ihrer letzten Konsequenz die Vernichtung menschlichen Lebens. Dies wurde vor allem mit dem Umbau des Sozial- und Gesundheitswesens auf der Grundlage von rassenhygienischen und völkisch rassistischen Prämissen realisiert. Dazu zählten Maßnahmen der Selektion und des „Ausmerzens“ aller Bevölkerungsgruppen, die als sozial und erbbiologisch minderwertig galten. Den Opfern wurde lange Zeit die Anerkennung ihres Unrechts verweigert.

Der Vortrag beleuchtet vor allem die tragende Rolle der Ärzteschaft und des öffentlichen Gesundheitswesens in Bayern: die Medizinalverwaltung, die Gesundheitsämter, die Krankenhäuser und die Erbgesundheitsgerichte (an den Amtsgerichten).

Annette Eberle ist Professorin an der Kath. Stiftungshochschule München, sie hat zahlreiche Publikationen zur NS-Geschichte, u.a. zu Gedenkkultur und über die Opfer der NS-Gesundheitspolitik verfasst.
Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1303 - online
Dienstag, 11.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Annette Eberle 8,00 €

Philipp von Hessen und der Schmalkaldische Bund

Die Doppelehe des Landgrafen Philipp von Hessen ist ein fast unbekanntes Kapitel der Reformationsgeschichte, hat aber für den weiteren Verlauf der Geschichte eine ganz entscheidende Bedeutung: Die Doppelehe ist der Anfang vom Ende des Schmalkaldischen Bundes und um ein Haar wäre sie sogar zum Sargnagel der Reformation geworden.
Landgraf Philipp von Hessen (1504-1567) – eine der führenden politischen Köpfe des Reformationszeitalters – ist standesgemäß verheiratet, kann aber vom anderen Geschlecht nicht lassen. Ein Ausweg, dem ständigen Fremdgehen zu entgehen, bietet sich, als er 1539 Margarethe von der Saale kennen- und lieben lernt. Mit Duldung Luthers aber gegen geltendes Recht macht er die 17jährige zu seiner Zweitfrau; mit fatalen Folgen.

Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1304 - online
Dienstag, 13.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Kai Lehmann 8,00 €

Fabelland

Der Osten, der Westen, der Zorn und das Glück

Der 9. November 1989. In Berlin fällt die Mauer. Es ist einer der glücklichsten Momente der deutschen Geschichte. Ines Geipel ist bereits im Sommer in den Westen geflüchtet und erlebt den Zeitriss, die Hoffnungen und Aufbrüche als Studentin in Darmstadt. 35 Jahre danach erinnert sie sich: Wie fühlte er sich an, dieser historische Moment des Glücks? Wie erzählen wir uns Ost und West und die Wiedervereinigung? Woher kommt all der Zorn, woher die Verleugnung, wenn es um den aktuellen Zustand des Landes geht? Mit großer Klarheit und Offenheit geht Ines Geipel in ihrem Buch „Fabelland" noch einmal zurück. Zurück in die politische Umbruchslandschaft nach 1989, in die eigene Familie, zurück in all die verstellten, besetzten Räume der Erinnerung, zurück zu den Verharmlosungen und Legenden, die die Gegenwart so vergiften. Ein fesselndes, nein, ein befreiendes Buch, das auf die Frage zuläuft: Können die Deutschen ihr Glück auch verspielen?
Der Vortrag findet nur online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1305 - online
Donnerstag, 22.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Ines Geipel 8,00 €

Die Treuhandanstalt

Geschichte einer überforderten Behörde

Wie keine andere Institution steht die Treuhandanstalt für den Umbau der ehemaligen DDR von der Plan- zur Marktwirtschaft. In nur vier Jahren privatisierte die Behörde ca. 12.400 ehemals volkseigene Betriebe. Firmen wurden abgewickelt oder verkauft, die Eigentums- und Produktionsverhältnisse in Ostdeutschland veränderten sich radikal, Millionen Menschen wurden entlassen. Schon früh stand die Treuhandanstalt im Kreuzfeuer der Kritik; bis heute wird sie für zahlreiche Verwerfungen in Ostdeutschland verantwortlich gemacht.

Dierk Hoffmann gibt Einblick in politische Ziele und gesellschaftliche Folgen der Arbeit dieser einzigartigen Einrichtung.
Der Vortrag findet als Live Stream statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1306 - online
Donnerstag, 15.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dierk Hoffmann 8,00 €

Das britische Empire und der Opiumkrieg in China

K20

England beherrschte ab dem 16. Jahrhundert einen großen Teil der Welt: Kolonien waren in den USA, Afrika, Indien und Australien. Ihre Bemühung, mit China Geschäfte zu machen, waren ohne Erfolg. Sie schmuggelten über Indien Opium nach China ein. Das Land war nach 2 Opiumkriegen finanziell am Ende. Jetzt konnten die Engländer ihre Bedingungen stellen. Sie bezogen Tee und Tabak in großen Mengen und hatten einen starken Einfluss im Land.

F1307
Montag, 17.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Marlies Lämmle mit Kulturkarte: 9,60 €

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügeltem Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

©privat

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

F1310 - online
Montag, 03.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Annette Kehnel kostenlos

Dürer im Zeitalter der Wunder

Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung. In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleuten seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof.Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

©Jörg Scheibe

Prof. Dr. Ulinka Rublack

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

F1311 - online
Dienstag, 25.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Ulinka Rublack kostenlos

Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

©privat

Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.
Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Von 2011 bis 2017 war sie

Dramaturgin am Tschechow-Theater Sachalin. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

F1312 - online
Sonntag, 16.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Irina Rastorgueva kostenlos

Wenn Russland gewinnt

Ein Szenario

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.
Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztages im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen …
Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

©Christoph Busse

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

F1313 - online
Donnerstag, 27.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Carlo Masala

Der Zeitpächter

Einiges über Goethe und Italien

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

F1314 - online
Mittwoch, 14.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Thomas Steinfeld

Papst und Zeit

Vom Weltreich zur Weltkirche?

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich Im Prinzip an alle Menschen richtet.

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit.

Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

©privat

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichte und forschte u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

F1315 - online
Donnerstag, 15.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Otto Kallscheuer

Ringo Starr

Schlagzeuger, Sänger, Schauspieler und Komödiant

Richard Starkey, geboren am 07. Juli 1940, wurde unter seinem Künstlernamen Ringo Starr weltberühmt. Dabei fing sein Leben in jungen Jahren alles andere als gut an. Er wuchs in ärmlichen Verhältnissen in Liverpool auf. Seine Eltern ließen sich scheiden, als er drei Jahre alt war. Hinzu kamen ernste Erkrankungen mit langwierigen Krankenhaus-Aufenthalten. Doch wie so viele Jugendliche in England fand er Gefallen an der aufkommenden Skiffle-Bewegung und fing mit dem Schlagzeug-Spiel an. Von 1959 bis 1962 spielte er in der Band Rory Storm & the Hurricanes, bis er bei den Beatles einstieg, die kurz vor dem Sprung zur Berühmtheit standen. Ohne Ringo Starr wäre der kometenhafte Aufstieg der Beatles kaum möglich gewesen.
Mit seiner technisch versierten Spielweise am Schlagzeug, mit seiner Kreativität, mit seinem Humor und seiner umgänglichen Art vervollständigte er das Quartett auf perfekte Weise. Wir zeichnen an diesem Abend den Werdegang des wohl berühmtesten Schlagzeugers der Welt nach und betrachten die vielen musikalischen Höhepunkte in seiner Karriere als Schlagzeuger und auch Sänger der Beatles, seine Schauspielkarriere und seine lange Solo-Karriere. „Let it Be - das letzte Album der Beatles“, das Buch von Fredrik Forsblad, ist 2020 erschienen.

Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1404 - online
Mittwoch, 14.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Fredrik Forsblad 8,00 €

Psychologie, Philosophie

Warum wir oft anders denken, als wir glauben

„Bias“ entschlüsselt

Haben Sie heute schon einen Denkfehler gemacht? Wahrscheinlich – und ohne es zu merken. „Bias“ – der englische Begriff für kognitive Verzerrungen – beeinflusst in zahlreichen Formen nicht nur unsere alltäglichen Entscheidungen und Urteile, sondern auch unsere Wahrnehmung von anderen Menschen. Doch wie entstehen solche Denkfehler, wie wirken sie – und wie können wir sie besser verstehen?

Der Ethnologe und interdisziplinär arbeitende Spezialist für Interkulturelle Kommunikation, **Dr. Gregor Sterzenbach**, erläutert die psychologischen Grundlagen des Bias, gibt Einblicke in den aktuellen Forschungsdiskurs und zeigt, warum niemand von diesen Denkverzerrungen verschont bleibt. Die Forschung zum Bias weist dabei auch auf brisante gesellschaftliche Probleme hin: Sei es, dass unbewusste Vorurteile Diskriminierung am Arbeitsplatz fördern oder kognitive Verzerrungen unsere politische Überzeugung beeinflussen.

Die Veranstaltung wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1405 - online
Montag, 05.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Gregor Sterzenbach 8,00 €

Shakyamuni Buddha

Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

©privat

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer hatte nach einem Studium der Sinologie und diversen Forschungsreisen nach Ostasien von 1981 bis 1993 den Lehrstuhl für Ostasiatische Kultur- und Sprachwissenschaft an der Universität München inne, bevor er von 1993 bis 2015 als Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel tätig war. Er ist heute Direktor des China Centrums Tübingen.

F1421 - online
Sonntag, 09.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glintzer kostenlos

Die drei Ringe

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten.

Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

F1422 - online
Sonntag, 09.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Dorothea Weltecke kostenlos

Raus aus der Abhängigkeit

Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland? Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?
Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

©privat

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

F1423 - online
Dienstag, 08.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Jens Gutzmer kostenlos

Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen.

Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

F1424 - online
Sonntag, 04.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Peter Adamson kostenlos

Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.
Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

©privat

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel. Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem. Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

F1425 - online
Montag, 02.06.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Jakob Hessing kostenlos

Dialektik der Hure

Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin.
Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

©privat

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

F1426 - online
Sonntag, 27.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Theodora Becker kostenlos

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Um eine lebenswerte Zukunft zu gestalten, müssen umfassende und tiefgreifende gesellschaftliche Transformationen angestoßen und umgesetzt werden.

Der Klimawandel und die daraus folgenden Naturkatastrophen wie extreme Dürren, Überschwemmungen und Wirbelstürme ebenso wie wachsende soziale Ungleichheit und die drohende Erschöpfung natürlicher Ressourcen gefährden unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Das erfordert Mut, Zuversicht und ein fundiertes Verständnis für die Konsequenzen des eigenen Handelns

Make the world a better place

Die Weltgemeinschaft hat sich im Jahr 2015 auf 17 globale Nachhaltigkeitsziele geeinigt, um die Welt gerechter und nachhaltiger zu gestalten. Doch wie geht es benachteiligten Menschen im globalen Süden fünf Jahre später? Welche Herausforderungen haben sie? Haben sie Hoffnung in die Zukunft? Wenn das eigene Einkommen trotz harter Arbeit kaum ausreicht oder wenn der Kaffeeanbau durch den Klimawandel nach Generationen mühevoller Arbeit auf einmal auf der Kippe steht, dann spüren Kleinbauernfamilien und Arbeiter*innen die Härte vom Machtungleichgewicht im Handel. Fairtrade zeigt, dass mit fairen Handelsbedingungen eine nachhaltige Zukunft möglich ist.

In dem Video „Make The World a Better Place“ von Fairtrade Deutschland sprechen die Menschen, die direkt erleben, wie nah unsere Welt gerade an einem unumkehrbaren Punkt steht. Menschen, die Initiative ergreifen und etwas verändern, damit wir gemeinsam das Steuer herumreißen und die Welt fair neu gestalten.

Film und Diskussion mit Dieter Overrath, Gründer von Fair Trade Deutschland. Bitte anmelden!

F1604
Termin wird noch bekannt gegeben
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carina Bischke kostenlos

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Klimaschutz vor der Haustüre, was können wir tun?

In Fortsetzung des klima.fit-Kurses vom letzten Semester, werden die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit weiter behandelt.
Wir gehen den Fragen nach, welche Auswirkungen der Klimawandel in der Region hat, wie wir selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen können und welche regionalen Initiativen es gibt. Monatliche Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden.

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Workshop Kohlenstoffarmes Leben

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Klimaschutz hat Eile. Wissenschaftler fordern deshalb eindringlich, anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine gravierenden Folgen einzudämmen. Es geht um die Schaffung einer Gesellschaft, die nicht mehr CO2 und andere Klimagase in die Umwelt entlässt, als diese ohne Schaden vertragen kann.
Wir, als klimabewusste Menschen, können der Politik vorausgehen. Jeder Einzelne kann etwas tun. Wie mit konkreten Maßnahmen ein zukunftsfähiger Alltag geschaffen werden kann, ist Thema

dieses Abends, an dem das Mitmachen im Vordergrund steht.

Die monatlichen Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden.

E1603
Mittwoch, 15.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Dr. Christophe Claude,
Lucas Müller, Wirk4Tomorrow GmbH

Klimahandel
Wie unsere Zukunft verkauft wird

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt.
Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

E1616 - online
Mittwoch, 22.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Mojib Latif kostenlos

klima.schutz - wissen - wollen - handeln

Ein Abendessen bei meinem Schwager

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Ihr Lebensstil die Umwelt beeinflusst? Bei einem gemeinsamen Abendessen mit meinem Schwager wurde mir bewusst, wie unterschiedlich unsere Lebensstile sind: Während er einen „kohlenstoffreichen“ Lebensstil pflegt, lebe ich eher „kohlenstoffarm“. Die Tatsache, dass wir nur gekaufte Nahrungsmittel, teilweise mit viel Plastikverpackung, auf dem Tisch hatten, zeigte mir, dass er keine Zeit hat, um selbst zu kochen. Im Verlauf unserer Diskussion wurden die Unterschiede immer deutlicher. Ich werde in meinem Vortrag anhand vieler Beispiele zeigen, dass man durch kleine Veränderungen im Alltag nicht nur die Umwelt schützt, sondern auch an Lebensqualität gewinnt. Erleben Sie, wie man durch Selbstkochen, Reparaturen, Musikmachen und gemeinsame Aktivitäten mit Freunden nicht nur Ressourcen spart, sondern auch ein erfüllteres Leben führt. Ein weiterer Schwerpunkt meines Vortrags liegt auf der kritischen Betrachtung des sogenannten „leeren Wachstums“ – dem hohen Aufwand der Gesellschaft für kleine technologische Verbesserungen. Ich werde aufzeigen, dass es oft besser ist, diese vermeintlichen Fortschritte abzulehnen und stattdessen kreativ selbst zu basteln. Lassen Sie uns gemeinsam erkunden, warum ein „kohlenstoffreicher“ Lebensstil unsere Welt zerstört und warum der damit verbundene Komfort den angerichteten Schaden keineswegs rechtfertigt.
Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie ein nachhaltigerer Lebensstil nicht nur die Umwelt schont, sondern auch mehr Zufriedenheit und Lebensfreude bringt.
Die monatlichen Themenabende laden ein sich zu informieren und sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteurinnen und Akteuren zu vernetzen und selbst aktiv zu werden.

F1601
Mittwoch, 12.02.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 7,00 €
Dr. Christophe Claude

Balkonkraftwerk Mini-Photovoltaik

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen!

Wie kann man den eigenen Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produzieren und damit Stromkosten senken? Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein - kleine Solaranlagen erzeugen Strom und speisen ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung ein. Ein Balkonkraftwerk kann aus 1 bis 6 Modulen bestehen, die über einen Modul- oder Stringwechselrichter angeschlossen werden. Vorgestellt wird der komplette Ablauf von ersten Überlegungen über die Materialbeschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie - und für den Klimawandel. Jeder Teilnehmende bekommt beim Vortrag einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.
Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

F1602 - online
Dienstag, 01.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Andreas Weischer kostenlos

Keine Angst vor der Wärmepumpe - günstige Alternativen

Praxisbeispiel Haus Baujahr 1994 und nur 1000 kWh Strom für Wärme

Unglaubliche Jahresarbeitszahl von JAZ = 6,8 und eine Gesamt-Energiekosten-Ersparnis von 3.000.- €! Im praxisbezogenen Vortrag werden unmittelbar umsetzbare Vorschläge zur Wärme- und Stromerzeugung in den eigenen vier Wänden vorgestellt - bis hin zu alternativen Wegen zur völligen Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.

Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Wie sieht der Strombedarf für eine komplette Familie aus, - Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) vs. Photovoltaik?
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?

... und Vieles mehr!

Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

F1603 - online
Dienstag, 08.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Andreas Weischer kostenlos

Zukunftslust

Woran wir heute forschen. Was wir längst über das Morgen wissen. Und weshalb wir Hoffnung haben können. Keine Angst vor der Zukunft: Ein Ingenieur zeigt, wie wir Nachhaltigkeit und Wohlstand in Einklang bringen

Achim Kampker ist Professor, Forscher, verheirateter Vater von fünf Kindern und bekennender Katholik. Der visionäre Ingenieur arbeitet an der Stadt der Zukunft, die er Humanotop nennt. Er will uns allen Hoffnung machen und sagt: „Die Meldungen über Auswirkungen des Klimawandels treiben mich um. Schlechte Nachrichten und Zukunftsangst bestimmen das Leben von vielen. Dabei steht fest: Wir können nicht länger abwarten oder nur verhalten reagieren. Und wir können die Mammutaufgabe auch nicht allein an die Politik delegieren. Wir müssen alle mitmachen!“ Aber wie kann es gehen? Was kann jede und jeder Einzelne gegen den Klimawandel tun? Welche Technologien können uns heute schon helfen? Wie bringen wir Wohlstand und Nachhaltigkeit in Einklang? Wie kann die Stadt der Zukunft aussehen?
Der Vortrag wird nur online angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F1605 - online
Dienstag, 03.06.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Achim Kampker 8,00 €

Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox - Eine Übersicht

Wie bekomme ich vergleichbare Angebote für eine Photovoltaikanlage inkl. Speicher und Wallbox?
Um eine Ausschreibung für eine PV-Anlage vergleichbar zu machen und zu einem fairen Preis zu kommen, sind
ein paar Punkte zu beachten. In diesem interaktiven Seminar werden wir anhand des Daches eines/einer Teilnehmenden einige praktische Tools kennen lernen. Fragen, die beantwortet werden:

- Welche Dachflächen sind geeignet?
- Wie groß sollte die PV-Anlage sein?
- Sollte ich einen Speicher und eine Wallbox mit beauftragen?
- Wie hoch sind der Stromertrag, der Autarkiegrad, der Eigenverbrauch und die Stromeinspeisung?

Jeder Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.

Hinweis: Die Teilnehmer:innen sollten bereits über grundlegendes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise am „Balkonkraftwerk-Vortrag“ teilgenommen haben.
Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. - Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

F1606 - online
Dienstag, 06.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Andreas Weischer 19,00 €

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen

Ökostrom für 10 Cent die kWh mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage

SEMESTER HIGHLIGHT

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbst installierten Photovoltaikanlage. Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

- Zeitlicher Ablauf und - Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module und Wechselrichter)
- Modul- und Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul- vs. Stringwechselrichter
- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein Elektriker machen, was kann man selbst machen?

Die Lernenden können am Ende des Seminars unterschiedliche Systeme analysieren und auf die eigene Situation anpassen. Jeder Teilnehmende bekommt beim Seminar einen Download-Link für entsprechende Infomaterialien, um alles nachzuvollziehen.
Hinweis: Die Teilnehmer:innen sollten bereits über fundiertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen bzw. idealerweise am „Balkonkraftwerk-Vortrage“ UND der „Photovoltaik-Seminar“ teilgenommen haben.
Das Angebot findet online auf Microsoft Teams statt. Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung, ob Sie die technischen Voraussetzungen für dieses Online-Angebot erfüllen. Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

F1607 - online
Dienstag, 20.05.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Andreas Weischer 19,00

Diese Veranstaltungen werden gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) und sind Teil der durch das Ministerium geförderten

Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“

Die Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“ setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher*innen dabei unterstützen, sozialökologisch nachhaltige Konsumentscheidungen treffen zu können

Nachhaltig digital konsumieren - Warum eigentlich?

Online mal schnell ein Geburtstagsgeschenk besorgen, den nächsten Urlaub per App buchen oder mit Familie und Freunden ein Treffen über einen Messenger planen – all das gehört für viele schon zum Alltag.
Gemeinsam ist den Aktivitäten, dass sie mithilfe digitaler Infrastruktur vonstattengehen. Gleichzeitig machen sich immer mehr Menschen Gedanken darüber, wie eine nachhaltige Zukunft aussehen kann und welchen Beitrag sie individuell leisten können. Die Veranstaltungsreihe beschäftigt sich mit der Frage, wie diese beiden Themen, Digitalisierung und Nachhaltigkeit, zusammengedacht werden können. Wie kann ich digitale Tools nutzen, um nachhaltig zu handeln? Was kann ich bei neuen Anschaffungen beachten, damit diese möglichst nachhaltig sind?
Die erste Veranstaltung dieser Reihe widmet sich

den Grundlagen. Welche Chancen und Risiken birgt die Digitalisierung für die Nachhaltigkeit? Was genau heißt eigentlich „nachhaltig“? Und warum ist es wichtig, sich darüber im Kontext von eigenem Konsum Gedanken zu machen? Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1611 - online
Dienstag, 29.04.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Der Versuchung widerstehen

Warum wir online noch mehr shoppen möchten (und wie wir uns davor schützen können)

Wer sich im digitalen Raum bewegt, kommt an Werbung kaum vorbei. Ob sie direkt auf dem Bildschirm aufpoppt, an den Seitenrändern der Website steht oder nur mittels bezahlter Mitgliedschaft auszublenden ist – das Internet ist (auch) eine große Werbeplattform. Doch nicht nur die offensichtliche Werbung will uns zum Kaufen und Konsumieren animieren. Viele Websites arbeiten mit psychologischen Tricks, mit
denen sie Bedarfe schaffen, die vorher gar nicht vorhanden waren.
In dieser Veranstaltung geht es darum, mit welchen Mitteln Unternehmen und Anbieter arbeiten und wie Sie sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise vor den Verlockungen schützen können.
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1612 - online
Dienstag, 13.05.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Streaming, Gaming und Co – wie geht es ressourcenschonend?

Blockbuster in den eigenen vier Wänden, die Lieblingsserie auf dem Smartphone oder der Stream in den Mediatheken und auf Youtube. Wir sind heute immer weniger an Infrastrukturen wie Kinos oder das Fernsehprogramm gebunden und können individueller entscheiden, wann, wo, wie und was wir zur privaten Unterhaltung nutzen. Dabei verursachen die zusätzlichen Geräte zuhause auch zusätzliche Kosten – ob in Form der Geräte selbst oder mittelbar auf der Stromrechnung.
In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Streaming, Gaming und Co ressourcenschonender und ohne Spaßverlust möglich sein können.
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1613 - online
Dienstag, 27.05.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Finden, was man sucht

Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen?

Google ist die meistgenutzte Suchmaschine der Welt. Normalerweise findet man innerhalb von Sekunden, was man zuvor eingetippt hat. Doch gerade, wenn es um Konsum geht, sind dort viele Werbepartner und Anzeigen zu sehen, die sich kaum von den „besten“ Ergebnissen unterscheiden lassen. Und nicht nur das: Selbst bei der gleichen Anfrage erhalten unterschiedliche Personen verschiedene Ergebnisse.
In dieser Veranstaltung geht es darum, wie ich die beste Suchstrategie für mich finde, wie ich meine Daten schützen kann und welche Alternativen es gibt, um möglichst nachhaltig zu finden, was ich suche. Behandelt werden die Fragen wie: Welche Suchmaschinen gibt es? Wie kann ich meine Einstellungen im Browser dementsprechend anpassen? Aber auch: Wann ist eine KI hilfreich und wann sollte ich besser die Finger davon lassen?
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1614 - online
Dienstag, 10.06.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
. kostenlos

Große Anschaffung geplant

Welche digitalen Bewertungsplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung

Große Anschaffungen kosten nicht nur viel Geld, sie verbrauchen möglicherweise auch viel davon. Ein hoher Stromverbrauch, eine geringe Haltbarkeit und unmögliche Reparaturen können den Preis von Geräten auch noch im Nachhinein in die Höhe treiben. Außerdem bedeutet die Anschaffung eines teuren Geräts noch lange nicht, dass Menschenrechtsstandards in der Produktion eingehalten wurden oder ob
man nur für den guten Namen zahlt.
In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Sie die nachhaltigsten Optionen für sich, den eigenen Geldbeutel und die Umwelt finden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die digitale Bewertungs- und Vergleichsplattformen bieten.
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1615 - online
Dienstag, 24.06.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Armchair Travelling heute

Unterwegs auf virtuellen Reisen – ist das die (nachhaltigere) Zukunft?

Mit Armchair Travels – übersetzt: Sessel Reisen – bietet die Digitalisierung eine neue Möglichkeit, historische Orte und Städte auf der ganzen Welt zu besuchen. Und das einfach von zuhause aus. Egal ob das Himalaya Gebirge, die Pyramiden von Gizeh oder die Freiheitsstatue in den USA – innerhalb weniger Sekunden kann ich mal dort und im nächsten Moment ganz wo anders sein. Und das nicht nur schnell, sondern auch vergleichsweise günstig und ohne Flugzeug. Doch was bringt die neue Art des Reisens
wirklich? Und ist sie so viel nachhaltiger?
In dieser Veranstaltung widmen wir uns all den Fragen rund um das alternative Reisen. Macht das wirklich Sinn? Welche Erlebnisse kann ich mitnehmen und bringt mir diese digitale Innovation wirklich ein Gefühl des Abtauchens in andere Regionen ohne schlechtes Gewissen?
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1616 - online
Dienstag, 08.07.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Tauschen, Teilen, Nutzen

Dematerialisierung und kollaborativer Konsum auf dem Prüfstand

Seit dem Aufkommen von Diskussionen rund um Nachhaltigkeit zeigt nicht nur die Modebranche ihre Anpassungsfähigkeit. Second Hand Läden, Reparaturwerkstätten, Tauschbörsen und viele mehr sind im Kommen. Das Angebot kennt kaum Grenzen: Küchenmaschinen, Rasenmäher oder Möbel können auf unterschiedlichen Plattformen neue Besitzer finden, statt in der Mülltonne zu landen. Ein Win-WinGeschäft für alle Beteiligten. Doch lohnt es sich wirklich, sein Eigentum anderen Leuten zur Verfügung zu
stellen und dafür möglicherweise mal etwas zurückzubekommen?
In dieser Veranstaltung geht es darum, unterschiedliche Formen des gemeinsamen Konsums unter die Lupe zu nehmen und zu fragen: Tauschen, Teilen, Nutzen: Was bringt das überhaupt?
Melden Sie sich zur Diskussion mit unseren Experten und Expertinnen an und stellen Sie Ihre Fragen zum Thema!

F1617
Dienstag, 22.07.2025, 18.00 - 19.00 Uhr
kostenlos

Less is more?

Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO2-Ausstoß.

In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.
Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

©privat

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

F1618 - online
Donnerstag, 06.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Oliver Büttner kostenlos

Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen
Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

©ifo-Institut

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt".
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

F1619 - online
Dienstag, 25.03.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Karen Pittel kostenlos

Gesund und fair würzen!
Gourmet-Multivisionsshow

In Zusammenarbeit mit der Fairtrade Steuerungsgruppe der Gemeinde Wörth

Exotische Gewürze geben unseren Speisen das gewisse Etwas und sie fördern unsere Gesundheit. Produziert werden die sinnlichen Geschmacksgeber vor allem von Kleinbauern, während der globale Gewürzhandel in den Händen weniger Konzerne liegt. Sie drücken die Preise immer weiter, so dass immer mehr Gewürzbauern verarmen. Eine Alternative bietet kleinen Produzenten der Faire Handel.
Die Autoren haben auf Sri Lanka zwei Kleinbauern-Zusammenschlüsse besucht: die Fairtrade-gesiegelte Kooperative SOFA sowie das WFTO-Mitglied PODIE. In ihren üppig-grünen Gewürzgärten wurden sie von den Produzenten beider Organisationen herzlich empfangen und es wurde gezeigt, wie sie Zimt, Muskatnüsse, Pfeffer, Kurkuma und Gewürznelken produzieren.

E1502
Samstag, 18.01.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Wörth, Pfarrheim 8,00 €
Jutta Ulmer

Minimalismus

Weniger macht Sinn

Was braucht´s NICHT für ein gutes Leben?
Wieso liegt bei uns ständig irgendwelches Zeug herum? Ich brauche dringend mehr Stauraum! Im Kinderzimmer sieht's aus als hätte der Blitz eingeschlagen. Ich habe gar nichts Passendes anzuziehen. Und warum eigentlich dauert die Hausarbeit immer so lange? Nehmen die vielen Sachen, die wir besitzen, zu viel Platz, Raum und Zeit in Anspruch? Hindern sie mich daran, mich den Dingen und Menschen zu widmen, die ich eigentlich für viel wichtiger erachte und viel lieber tun würde? Das bewusste Aufspüren und Loslassen der Dinge, die uns in unserer jetzigen Lebenssituation nicht dienlich sind, können dabei helfen, zu erkennen, was wir hinter uns lassen wollen. So entsteht der Freiraum, sich neu zu fragen: Womit will ich meine Zeit verbringen? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?

E1622
Donnerstag, 16.01.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Theresa Ulrich

Minimalismus für Familien

K20

Weniger macht´s leicht!

Oft geht der Stress schon in der Früh los mit Anziehen, Frühstück herrichten, Brotzeit machen und alle rechtzeitig aus dem Haus bringen. Nachmittags ist man dann wahlweise Hausaufgabenbetreuung, Taxiunternehmen und Eventmanagerin für Playdates, Vorlesen oder Basteln. Ach ja, Erziehung läuft so nebenher und „das bisschen Haushalt? – Ist doch kein Problem!" – Oder!? Der Alltag mit Kindern ist oft vollgepackt und fordernd mit den vielen unterschiedlichen Dingen, die es zu jonglieren gilt. Aber unser Alltag ist ihre Kindheit. Minimalismus kann deswegen gerade für Familien so hilfreich sein. Denn durch die Reduktion der Dinge im Haushalt und auch der Kinderkleider und Spielsachen, finden die wesentlichen Dinge endlich den Platz in unserem Leben den wir uns so sehr wünschen. Wir bekommen wieder Luft zum Durchatmen, Raum zur Gestaltung und Zeit für echte Begegnung. Wie das Aussortieren auch mit Kindern klappt, was man mit dem vielen Spielzeug und den unzähligen Kunstwerken anfängt und wo das Ausmisten sonst noch lohnend ist, wird in diesem Vortrag anhand von konkreten Beispielen erklärt. Minimalismus ist gerade für Familien ein echter Game-Changer! Kommen, motivieren lassen und ausprobieren! Denn: Weniger macht´s leicht!

F1620
Donnerstag, 20.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Theresa Ulrich mit Kulturkarte: 9,60 €

Was soll von mir bleiben?

Die letzten Dinge des Lebens ordnen

DÖSTÄDNING - Dahinter steckt die Idee, für Ordnung unter seinen Besitztümern zu sorgen, um nach dem Tod seinen Lieben nicht einen Haufen Entrümpelungsarbeit zu hinterlassen. Dabei geht es nicht um das Sterben, sondern um die Geschichte deines Lebens, den zurückgelegten Weg und die Erinnerungen daran.
Man muss also nicht kurz vor dem Tod stehen, um sich für Death Cleaning zu begeistern. Es reicht die Sehnsucht, mit weniger Besitz leichter und glücklicher zu leben.
Heraus kommt eine Form von Minimalismus, die sehr individuell ist und das Leben feiert.

F1621
Donnerstag, 05.06.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Theresa Ulrich

Minimalismus im Kleiderschrank

Keine Outfitsorgen mehr und trotzdem immer gut angezogen

Der Schrank ist riesig und komplett überfüllt, doch frau hat nichts anzuziehen!? Jeder kennt´s, doch das muss nicht sein! Verabschiede dich von diesem Klischee und werde alle Kleidungsstücke los, die du doch nicht anziehst, weil sie zu groß, zu klein, zu dies oder zu das sind.
Finde deinen eigenen Stil und trage bald jeden Tag deine Lieblingsstücke, in denen du dich zu hundert Prozent wohl und selbstbewusst fühlst.
In diesem Workshop leite ich dich an, dir deine ganz persönliche Capsule Wardrobe zusammenzustellen, sodass du deine Kleidungsstücke ganz einfach und vielfältig kombinieren kannst. Dabei geht es nicht um die neueste Mode und Must-Haves, sondern ganz im Gegenteil um eine Garderobe, die dir und deinem Leben entspricht.
Probier´s aus und du wirst sehen: so macht Mode Spaß, weil sie zu dir passt!

F1622
Donnerstag, 03.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Theresa Ulrich 29,00 €

Ziele definieren und erreichen

Sie möchten Klarheit und Verständnis für die Situation gewinnen und neue Perspektiven entwickeln? Den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verbessern und damit das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude steigern? Dieser Workshop hilft dabei, die individuell richtigen Ziele zu setzen und diese dann auch zu erreichen.
Der theoretische Teil unterscheidet zwischen Wunsch, Vision und Ziel und hilft das Ziele zu formulieren. Die jeweiligen, zugrundeliegenden, motivierenden Emotionen werden aufgedeckt. Auf Leinwänden erstellen Sie dann mit verschiedensten Farben und Materialien das Bild zu ihrem Plan, ein sog. Visionboard. Es dient dazu, die Ziele und Visionen optisch festzuhalten und regelmäßig in Erinnerung zu rufen. Eine anschließende Gedankenreise führt Sie zum Zeitpunkt der Zielerreichung und dient zur Ausrichtung und Fokussierung aller Bewusstseinsebenen auf das angestrebte Ziel. Dadurch werden die Kräfte des Unterbewusstseins aktiviert und unterstützen die systematische Erreichung des Vorsatzes.
Nutzen Sie diesen Tag für sich und die Gestaltung der zukünftigen Ziele!

E1633
Samstag, 25.01.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 89,00 €
Elisabeth Köninger

Mehr Klarheit im Kopf und Zuhause

Erste Hilfe für den Alltag

Fühlen Sie sich oft von den Anforderungen des Alltags überwältigt? Der digitale Stress, Familienpflichten und Job fordern ihren Tribut, und auch zu Hause wächst das Chaos?
In diesem inspirierenden Impulsvortrag erhalten Sie einfache und wirkungsvolle Tipps, um wieder Ordnung in Ihr Leben zu bringen – sowohl innerlich als auch äußerlich. Erfahren Sie, wie Sie durch mehr Struktur im Alltag und bewährte Strategien zu mehr Gelassenheit finden können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem entspannten und gut organisierten Leben!

F1623
Montag, 24.02.2025, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Tanja Reißenweber Mit Kulturkarte 9,60 €

Magie der Ordnung K20

Ordnungsworkshop für ein Zuhause mit Ordnung und Struktur!

Ordnung schaffen und Ordnung halten ist erlernbar. Menschen besitzen immer mehr Dinge und fast täglich erweitern sich die persönlichen Besitztümer in unserem Zuhause. Das Aufräumen und Ordnung halten fällt vielen zunehmend schwerer. Das muss nicht sein!
Mit praktischen Methoden und einer Step-by-Step-Anleitung erfahren Sie, wie Sie ein Zuhause mit nachhaltiger Ordnung und Struktur schaffen. So verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine Wohlfühloase. Mehr Ordnung im Wohnumfeld kann zu einem freieren Kopf und einem besseren Lebensgefühl verhelfen. Sie erhalten in diesem Workshop zudem praktische Tipps, wie mit kleinen täglichen Handgriffen die magische Ordnung einfach erhalten und die Wohnung auch langfristig eine Wohlfühloase bleibt.

F1631
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 39,00 €
Tanja Reißenweber mit Kulturkarte: 31,20 €

Superhirn
Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. So schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

F1701 - online
Dienstag, 11.03.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

Recht & Finanzen

Früher in Rente K20

Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Früher in Rente, auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt, ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen - wer wollte das nicht!? Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie hier. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.
Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.
Bitte mitbringen: Schreibsachen

F2002
Montag, 24.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Agata Röhrsheim mit Kulturkarte: 12,00 €

Haus- oder Hofübergabe

Lebzeitige Übergabe von Haus- und Grundvermögen

Möchten Sie schon zu Lebzeiten das Familienwohnhaus oder sonstige Immobilien an die Kinder übertragen? Hier bedarf es eines überlegten Vorgehens. Als Übergeber sollten Sie sich ausreichend gegen so genannte Störfälle absichern und auch die eigene Versorgung sicherstellen. Auf der anderen Seite sind die Interessen des Übernehmenden zu berücksichtigen. Bares Geld spart man, wenn der Übergabevertrag alle wichtigen Aspekte angemessen berücksichtigt und Freibeträgen bei der Steuer optimal ausgenutzt werden. Im Vortrag werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Übergabeverträge aufgezeigt. Es wird auch auf wichtige Besonderheiten bei der landwirtschaftlichen Hofübergabe eingegangen.
Die Referentin ist Rechtsanwältin. Der Vortrag setzt keine Rechtskenntnisse voraus.

F2005
Mittwoch, 02.07.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Monika Blümel

Die Eltern sind im Pflegeheim - wer zahlt?

Haftung für die Pflegekosten der Eltern

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden, reicht häufig deren Rente oder Erspartes nicht aus, um die Pflege zuhause oder im Heim zu bezahlen. Das Sozialamt wendet sich dann oft an die Kinder und fordert von diesen die Bezahlung der sog. „ungedeckten Pflegekosten“. In bestimmten Grenzen schulden Kinder aus ihrem Einkommen und ihrem Vermögen den Eltern Unterhalt.
Falls der Pflegebedürftige in der Vergangenheit Vermögen (z.B. sein Haus/Geld) verschenkt hat, besteht unter Umständen ein Rückforderungsanspruch gegen den Beschenkten, den auch der Sozialhilfeträger auf sich überleiten kann. Dieser kann ggf. vom Erben die Erstattung geleisteter Sozialhilfe verlangen.
Vorbeugende Maßnahmen zur Verringerung der Unterhaltszahlungsverpflichtung werden aufgezeigt, ebenso die besondere Problematik bei Hofübergabe-Verträgen (sogenannte Altenteils-/Leibgedingsverträge) und die Frage der Inanspruchnahme von weichenden Geschwistern auf Unterhalt.

F2006
Mittwoch, 16.07.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Monika Blümel

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten an die nächste Generation übergehen. Das Erbrecht gewinnt damit für eine große Bevölkerungsgruppe zunehmend an Bedeutung. Nicht zuletzt aufgrund der Erbschaftssteuer rechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung.
Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte und die „Kunst“ der Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ ist daher zu empfehlen. Themen des Vortrags: gesetzliche Erbfolge, Gestaltung der Erbfolge durch Testament: Erbeinsetzung, Vermächtnisanordnung, Auflage, Ehegattentestament. Der Referent ist Rechtsanwalt.

E2007
Montag, 20.01.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

F2007
Montag, 19.05.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Viel zu wenige Menschen denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen. Infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ist es möglich, dass Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr wie gewohnt selbst regeln können. Für diesen Fall können Sie vorsorgen, indem Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten. Wie und vor allem in welcher Form dies zu erfolgen hat, wie die geschaffene gesetzliche Grundlage für die Patientenverfügung aussieht und welche Konsequenzen sich daraus ergeben, darüber informiert Sie dieser Vortrag des Rechtsanwaltes.

F2008
Montag, 31.03.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

Das Unternehmertestament

Thema des Vortrags sind die Übergabe des Unternehmens zu Lebzeiten und die Vermeidung von Pflichtteilsansprüchen von Kindern.
Wie kann ein Unternehmen übertragen werden, ohne dass einzelne Kinder mit Pflichtteilsansprüchen Ihrer Geschwister belastet werden? Wie wirkt eine „Güterstandsschaukel“? Die steuerfreie Übertragung unter Ehegatten, Grundbegriffe wie Berliner Testament, Gesetzliches Erbrecht, Pflichtteil, Pflichtteilsverzicht, Vor- und Nacherbschaft und Nießbrauch werden erläutert. Steuerliche Freibeträge und die testamentarische Gestaltungen werden besprochen.

Ein Skript mit Mustern wird ausgereicht.

E2004 - online
Montag, 20.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Bertram Böhm 12,00 €

F2009 - online
Montag, 02.06.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Bertram Böhm 12,00 €

Einführung in die ETFs

Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs gibt es schon seit mehr als 20 Jahren und sie ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger gestaltet, die noch keine Börsenerfahrung haben. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Aktienindizes und ETF-Eckdaten sowie deren Eigenschaften erklärt.
Des Weiteren werden ETF-Arten gezeigt. Weitere Kursinhalte: Bezeichnung von ETFs, ein Wertpapier-Depot eröffnen, ETF- Portfolios. Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

F2012 - online
Donnerstag, 17.04.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 19,00 €

ETFs Auswählen mit System

Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen. ETFs ermöglichen uns als Privatanleger einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren.
Dieser Kurs ist als Fortsetzung gestaltet, wenn Sie schon erstes Wissen über ETFs haben. Es werden ETF-Arten gezeigt und wie der Anleger selbst geeignete ETFs mit System auswählen kann. Weitere Kursinhalte: Bezeichnung von ETFs, ETF-Portfolios, Investmentstrategien mit ETFs.

Paulina Lolov ist zertifizierte ETF-Spezialistin (Deutsche Börse Group) sowie Referentin der „Verbraucherbildung Bayern“.

F2013 - online
Donnerstag, 24.04.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Paulina Lolov 19,00 €

Naturwissenschaft, Technik

Das Glück wohnt neben dem Großhirn

Wie der Kopf unsere Gefühle steuert und warum Sport wichtig ist

Warum gehen manche Menschen unbeschwert durchs Leben, während es anderen trotz zahlreicher Bemühungen und Therapien nicht gelingt, zufrieden zu sein? Der Psychiater Peter Falkai beantwortet diese spannende Frage mit den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung - denn Glück ist im Wesentlichen ein Gehirnzustand. Wenn wir verstehen, wie das Belohnungssystem in unserem Kopf funktioniert und unter welchen Bedingungen es Glücksgefühle auslöst, können wir unser Befinden aktiv beeinflussen. Insbesondere können wir auch wenn wir uns schlecht fühlen, eine depressive Verstimmung haben, gar im Falle einer psychischen Erkrankung, auf gut erforschte hilfreiche Strategien stützen. Peter Falkai bietet keine simple Glücksformel an, sondern wird den aktuellen Forschungsstand vorstellen und fachlich fundiert und unterhaltsam erklären, wie „Glück“ entsteht. Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F2210 - online
Mittwoch, 23.07.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Peter Falkai 8,00 €

KI im Alltag

Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der ihnen zeigt, wie sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.
Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

F2212 - online
Mittwoch, 12.03.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Arno S. Schimmelpfennig 25,00 €

Vom Feuerstuhl zur Marsrakete

Eine kurze Geschichte der Raumfahrt

Am 12. April 1961 flog Juri Gagarin als Erster ins All. Bis heute haben mehr als 500 Menschen die Erde in Raumfahrzeugen verlassen, zwölf von ihnen sind auf dem Mond herumgehüpft. Und hoch über unseren Köpfen zieht die Internationale Raumstation ISS ihre Kreise. Der Vortrag spannt den Bogen vom alten China, wo ein gewisser Wan Hu mit einer Art Feuerstuhl zu den Sternen fliegen wollte, über das Mondlandeprojekt Apollo bis hin zum Spaceshuttle. Schließlich geht es auch um die aktuellen Pläne der US-Amerikaner, mit der Mission Artemis erneut Menschen zum Erdtrabanten zu bringen. Und eines Tages sollen Astronautinnen und Astronauten mit der Superrakete Starship von Elon Musk sogar zum Mars gelangen.
Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F2220 - online
Donnerstag, 10.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Helmut Hornung 8,00 €

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.
Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssüchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

©Univ.Duisburg-Essen

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.
Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

F2221 - online
Mittwoch, 07.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Matthias Brand

Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende

und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.
Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen große Reiz ausüben.
Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:
Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

©Mike_Zeitz

Dr. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum".

F2222 - online
Montag, 17.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Andreas Müller

Hera: Ein europäischer Beitrag zur Asteroidenabwehr

Die ESA-Raumfahrtmission Hera, die im Oktober 2024 gestartet wurde, ist auf dem Weg zum erdnahen Doppelasteroiden Didymos-Dimorphos.
Dimorphos, mit einem Durchmesser von etwa 150 Metern, wurde am 26. September 2023 von der NASA-Mission DART mit einer Geschwindigkeit von ca. 22.530 km/h getroffen. Durch den Einschlag wurde die Umlaufzeit um Didymos von 11,92 Stunden auf 11,37 Stunden verkürzt. Das DART-Experiment markierte den ersten erfolgreichen Versuch, die Bahn eines Asteroiden gezielt zu verändern und somit Abwehrtechniken für potenziell gefährliche Objekte zu testen.
Hera und DART sind Teil der gemeinsamen NASA-ESA-Initiative ‚Asteroid Impact & Deflection Assessment (AIDA)'.

Dr. Thomas Müller ist Experte auf dem Gebiet der Sonnensystemforschung und beschäftigt sich insbesondere mit der Asteroidenforschung.
Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F2223 - online
Donnerstag, 03.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Thomas Müller 8,00 €

a matter of taste

Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.
Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

©privat

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

F2224 - online
Donnerstag, 10.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Ilka Axmann

Waldbrandbekämpfung aus dem All

Angetrieben durch den Klimawandel werden Waldbrände in einigen Regionen der Erde in Zukunft häufiger auftreten und mehr Zerstörung anrichten. Im dicht besiedelten Deutschland vergeht meist nur eine kurze Zeit zwischen dem Ausbruch eines Brandes und der Benachrichtigung der Feuerwehr. In entlegenen Gebieten, wie beispielsweise den großen Wäldern Kanadas, können oft viele Stunden vergehen, bis die Gefahr erkannt wird.
Das Münchner Startup OroraTech hat sich zum Ziel gesetzt, Waldbrände weltweit innerhalb von wenigen Minuten zu erfassen, damit die örtlichen Behörden schnellstmöglich darauf reagieren können. Die maßgebliche Technologie dafür sind Satelliten mit Infrarotkameras, die damit die Hitzestrahlung der Waldbrände messen und dadurch Feuer detektieren. Ziel ist es, eine Konstellation aus etwa 100 Satelliten zu starten, um die Erde alle 15 Minuten abdecken zu können.
Der Vortrag wird als Live-Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F2225 - online
Dienstag, 20.05.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Marc Seifert 8,00 €

Wie wir wohnen wollen

Was unsere Städte brauchen, um wieder lebenswert zu werden Ein Bauplan für den Wandel
Wir leben in Städten, die uns Zeit und Nerven kosten und häufig wirken, als wären sie nicht für Menschen gemacht: steigende Mieten, zu viele Autos, zu wenig Grün und wo man hinsieht Dauerbaustellen. Kein Wunder, dass die Frustration schneller wächst als die städtischen Speckgürtel. Gleichzeitig werden wir unser Wohnumfeld radikal anpassen müssen: an den Klimawandel mit Starkregen und Hitzeperioden, an eine alternde Gesellschaft, an Digitalisierung, neue Mobilitäts- und Energiekonzepte. Ein „Weiter so" funktioniert nicht mehr – doch darin liegt auch eine Chance. Machen wir unsere Städte wieder lebenswert! Gabriela Beck zeigt, wie das gelingen kann.
Der Vortrag wird als Live Stream angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F2231 - online
Mittwoch, 09.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Gabriela Beck 8,00 €

Alles Geruchssache

Wie unsere Nase steuert, was wir wollen und wen wir lieben

Unsere Nase kann viel mehr, als wir denken – denn unser Geruchssinn erkennt nicht nur Erdbeeren und Abgase, sondern auch Liebe, Angst und Aggressionen. Jeder Mensch sendet ununterbrochen Düfte aus, auf die andere reagieren – und umgekehrt. Bis vor Kurzem glaubte man, wir Menschen wären „Augentiere". Dabei gehören wir viel eher zu den Nasentieren: Unser Riechorgan kann eine Billion Gerüche unterscheiden, unser Sehsinn hingegen „nur" fünf Millionen Farben. Die Art und Weise, wie wir riechen, beeinflusst sogar, ob wir gesund sind und ob wir harmonische Beziehungen und Freundschaften pflegen. Und wie intelligent und glücklich wir sind.
Die renommierte Geruchspsychologin Bettina M. Pause nimmt uns mit in die faszinierende Welt unseres Geruchssinns. Bettina M. Pause studierte Psychologie an der Universität Kiel und promovierte dort. Zehn Jahre später folgte die Habilitation über den „Zusammenhang von Geruch und Emotion" – das Thema ist bis heute einer ihrer Forschungsschwerpunkte.

F2232 - online
Dienstag, 11.02.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Bettina Pause 8,00 €

Natur

Kräuterfaszination auf dem Döllelhof

Unsere Wildkräuter rund ums Haus - Aspirin und Antibiotika aus dem Garten

Die Volksheilkunde-Kräuterpädagogin und Bäuerin Gabriele Baumgartner lädt Erwachsene und Kinder zur Kräuterführung auf den Döllelhof in Altenerding ein. Es werden die Heilkräfte der Pflanzen erklärt, die Herstellung und Zubereitung von Tees, Botanik, Geschichten und Märchen der Heilkräuter, sowie das überlieferte und alte Wissen.

Festes Schuhwerk, Schere und dem Wetter angepasste Kleidung sind erforderlich. Bei starken Regen wird die Veranstaltung in den Frühstücksraum verlegt.

F2410
Samstag, 17.05.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, Döllelhof, An der Lukasmühle 1 15,00 €
Gabriele Baumgartner

F2411
Samstag, 24.05.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, Döllelhof, An der Lukasmühle 1 15,00 €
Gabriele Baumgartner

Wildkräuterwanderung an der Strogn

Naturkundliche Exkursion

Wir wandern ca. 2 km auf Wiesen entlang der Strogn. Die Referentin stellt die Pflanzenwelt vor und erklärt, wie man die Wildkräuter verwenden kann. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.
Die Referentin ist Umweltpädagogin und Diplom-Landespflegerin.
Treffpunkt: Biohof Lex in Emling, 18 Uhr (B 388 von Erding in Richtung Taufkirchen fahren; in Emling beim Ortsschild rechts abbiegen, bei der nächsten Straße links abbiegen, geradeaus bis zum Biohof Lex fahren). Anmeldung nur über die VHS möglich!

F2413
Freitag, 09.05.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Emling, Biohof Lex 15,00 €
Elisabeth Lex-Wagner

Imkern für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem Bienenzuchtverein Erding

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Das Seminar richtet sich an Interessierte, die selber Bienen halten wollen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
In vier theoretischen Abschnitten werden Grundkenntnisse vermittelt über

- Betriebsweisen, Ausrüstung, Standortwahl,
- die Biologie der Honigbiene,
- das Bienenjahr,
- Varroabekämpfung.

F2415
04.02.2025 - 25.02.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Dirk Wegner, Petra Preußer Kinder 25,00 €

Wir retten Rehkitze

In Zusammenarbeit mit dem Verein „Wir retten Rehkitze e.V.“

Jedes Jahr werden alleine in Deutschland mindestens 100.000 Rehkitze bei der Mahd qualvoll verletzt/getötet, weil die jungen Tiere von Natur aus keinen Fluchtinstinkt haben und der Gefahr leider nicht davonlaufen. Der Landwirt hat keine Chance, sie im hohen Gras zu sehen. Auch zu Fuß im Feld findet man sie nicht, selbst wenn man 50 cm davor steht. Da sie die ersten Lebenswochen keinen Körpergeruch haben, findet sie auch kein Hund. Die Natur hat leider die Rechnung ohne den Menschen gemacht: der eigentliche Schutz wird für die Kleinen zur tödlichen Gefahr.
Wie wir mit ehrenamtlichen Helfern in den frühen Morgenstunden in den Monaten Mai bis Juli diese Kitze (und andere Tiere) mit Wärmebilddrohnen aufspüren und mit Körben aus dem Feld tragen, damit der Landwirt sein Feld mähen kann, möchte Martina Zander in einem Vortrag erklären. Die von uns geretteten Tiere hätten ohne uns Rehkitzretter den Tag nicht überlebt – und über das Gefühl, was diese Erkenntnis auslöst, möchte Martina Euch gerne teilhaben lassen.

F2440
Montag, 24.02.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Martina Zander

Unterwegs mit Ihrer vhs

Betriebsbesichtigung bei der Wurzer Umwelt Gruppe

Der Weg vom Bioabfall hin zur Produktion von Erden, Substraten, Komposten und erneuerbarer Energie

Die Wurzer Umwelt Gruppe ist ein familiengeführtes, modernes Entsorgungs- und Dienstleistungsunternehmen. Die Angebotspalette erstreckt sich auf die Bereiche Landschaftspflege, Umweltschutz, Entsorgung, Recycling und Logistik – sowohl für Kommunen und Unternehmen als auch für Privatpersonen. Am Hauptsitz in Eitting ist das Unternehmen als zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb (EfB) tätig. Hier wird der gesamte Kreislauf von der Anlieferung des Bioabfalls bis hin zur Produktion von Erden, Substraten und Komposten sowie erneuerbarer Energie abgebildet. Sie bekommen beim Besuch vor Ort einen Einblick, wie aus Abfall Wärme und Strom entsteht.
Kinder ab sieben Jahren können in Begleitung einer Aufsichtsperson gerne mitmachen. Bitte festes Schuhwerk tragen, Warnwesten werden gestellt, eigene Anreise. Eine Anmeldung ist erforderlich!
Die Vertreter der Wurzer Umwelt Gruppe freuen sich auf Ihren Besuch!

F2402
Freitag, 14.02.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich
Wurzer Umwelt Gruppe

F2403
Freitag, 14.03.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting
kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich
Wurzer Umwelt Gruppe

F2404
Dienstag, 15.04.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich
Wurzer Umwelt Gruppe

F2405
Donnerstag, 15.05.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich
Wurzer Umwelt Gruppe

F2406
Freitag, 13.06.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich
Wurzer Umwelt Gruppe

Entdeckungs-Radtour durch Unterschleißheim

Die Geschichte Unterschleißheims ist lang und vielseitig – und mit dem Rad im wahrsten Sinne des Wortes auch „erfahrbar“. Vom römischen Gutshof zur mittelalterlichen Besiedelung und weiter in die Neuzeit, als Unterschleißheim zunächst ein Bauerndorf war, das sich in den letzten Jahrzehnten zu einer modernen Stadt entwickelt hat – all das gibt es auf der Radtour zu entdecken! Gemeinsam mit Alfons Neubauer macht sich das Stadtmuseum auf, um zu zeigen, wo in Unterschleißheim überall der Geschichte der Stadt begegnen werden kann. Die Radtour beginnt am Stadtmuseum Unterschleißheim, wo die Besucherinnen und Besucher zunächst anhand der Ausstellung einen Einblick in die Unterschleißheimer Geschichte erhalten. Auf der Tour können die Radlerinnen und Radler anschließend den Wandel vom kleinen Dorf zur modernen Stadt vor Ort nachverfolgen und die Entwicklung über die Jahrhunderte „erfahren“.
Mitbringen: verkehrstüchtiges Fahrrad (inkl. Helm), wetterfeste Kleidung sowie ausreichend Getränke und Brotzeit.
Treffpunkt: Stadtmuseum Unterschleißheim, Rathausplatz 1

F2511
Sonntag, 04.05.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Unterschleißheim, Rathausplatz 1 15,00 €
Alfons Neubauer

Das Bierseminar

Ein Tag für das Bier bei der Brauerei Schweiger

Erleben Sie einen Tag ganz im Zeichen des Bieres mit einer Brauereiführung und einem Braukurs.
Die Privatbrauerei Schweiger wird als Familienunternehmen inzwischen in dritter und vierter Generation geführt. Die Betreiber fühlen sich der Tradition und Nachhaltigkeit verpflichtet: Als eine der ganz wenigen bayerischen Brauereien wird das Malz zum Brauen selbst hergestellt. Die Braugerste wird von heimischen Landwirten in unmittelbarer Nähe zur Brauerei angebaut und frisches, klares Brauwasser aus dem Ebersberger Forst ist eine Grundzutat, die aus dem eigenen Tiefenbrunnen sprudelt.
Das Seminar beinhaltet neben einer kurzen Theorie-Einweisung den vollständigen Brauprozess mit all seinen Phasen, ein zünftiges Mittagessen und viel hilfreiches Hintergrundwissen.
Insgesamt kann in der Gruppe mit der Produktion

von ca. 80 Litern Bier gerechnet werden. Diese gibt es entweder in 4 x 20 l Fässern oder 8 x 10 l Fässern. Auch eine Abfüllung in Sondergebinde (0,75 Flaschen) und Etikettierung ist auf Anfrage möglich. Im Preis sind ein zünftiges Mittagessen und Getränke enthalten.

F2302
Samstag, 15.03.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Brauerei Schweiger, Ebersberger Str. 25, 85570
Markt Schwaben 119,00 €
Brauerei Schweiger

F2303
Sonntag, 06.04.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Brauerei Schweiger, Ebersberger Str. 25, 85570
Markt Schwaben 119,00 €
Brauerei Schweiger

Logistikzentrum Eitting

SEMESTER HIGHLIGHT

Eines der großen Lager der Rewe Group befindet sich in Eitting. Von hier aus werden jährlich bis zu 164 000 Tonnen Obst und Gemüse umgeschlagen. Das Lager verfügt über zwei Temperaturzonen, zudem stellen 44 Verladerampen genügend Kapazitäten zur Verfügung, um auch Spitzen abdecken zu können.

Etwa 38.000 Artikel hat so ein REWE-Markt im Sortiment. Aber wie kommt die Ware eigentlich in die Regale? Wichtiger Dreh- und Angelpunkt dafür ist das REWE-Logistikzentrum in Eitting. Werfen Sie bei einer Führung durch das hochmoderne Lager einen Blick hinter die Kulissen und entdecken Sie, welche logistische Meisterleistung dahintersteckt. Bei einer kleinen Stärkung im Anschluss können Sie sich mit den anderen Teilnehmern über die neu gewonnenen Eindrücke austauschen.

Aus Sicherheitsgründen können Kinder unter 12 Jahren nur in Begleitung einer Aufsichtsperson teilnehmen. Da die etwa zweieinhalb-stündige Lagerführung ausschließlich zu Fuß zurückgelegt wird, empfehlen wir Ihnen bequemes, geschlossenes Schuhwerk. Im Lager ist es teilweise kalt: Bitte nehmen Sie eine Jacke mit, die Sie bei Bedarf überziehen können. Eigene Anreise - Parkplätze sind ausreichend vorhanden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

F2400
Freitag, 21.03.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Am Isarkanal 20, Eitting kostenlos
Eine Anmeldung ist erforderlich
Thomas Börner, REWE Markt GmbH

F2401
Freitag, 04.04.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Am Isarkanal 20, Eitting kostenlos
Eine Anmeldung ist erforderlich
Thomas Börner, REWE Markt GmbH

Das Literaturhaus und seine Nachbarn

Der renovierte Bau des Literaturhauses, ein ehemaliges Schulhaus, ist bekrönt mit einer Stahl-Glas-Konstruktion, die einen atemberaubenden Blick zur Kuppel der Theatinerkirche und über die Dächer Münchens frei gibt.
Die spannenden historischen, kunsthistorischen und literaturhistorischen Hintergründe werden auf der Tour zu den ganz besonderen Orten in der Umgebung beleuchtet.
Gehen Sie auf Entdeckungsreise im Viertel, wo schon Ende des 19. Jahrhunderts Hochfinanz, glamouröse Gastronomie und großbürgerliche Salons residierten. Die Aura der Weltoffenheit ist bis heute zu finden.

Treffpunkt: Salvatorhaus

F2512
Montag, 17.03.2025, 13.30 - 15.00 Uhr
München, Salvatorhaus 12,00 €
Ursula Simon-Schuster

Hinterhofgeschichten

Bei dieser gemütlichen Stadttour besuchen wir einige der schönsten Münchener Hinterhöfe, lernen die wechselvolle Geschichte der Residenzhöfe kennen und besuchen das schönste Theater Deutschlands - das Cuvilliées–Theater.
Ein Spaziergang für Genießer!

Zzgl. Eintritt ins Theater;
Treffpunkt Alter Hof beim Brunnen.

E2602
Montag, 10.02.2025, 13.00 - 14.30 Uhr
München, Alter Hof 13,00 €
Petra Rhinow

Alex Katz, Andy Warhol und Keith Haring

Neue Highlights aus der Sammlung Brand

Zwei neue Sonderausstellungen locken uns in die Sammlung Brandhorst.

Der sympathische New Yorker Künstler Alex Katz und die Popstars und charismatischen (Selbst-) Vermarktungsgenies Andy Warhol und Keith Haring gehören zu den berühmtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts.

Neue Schenkungen von Alex Katz und Warhols poppige Bilder und Keith Harings tanzende Figuren begeistern uns nach wie vor und sind bis heute jung und aktuell.

Treffpunkt: Foyer der Sammlung Brandhorst, zzgl. Eintritt.

E2609
Freitag, 17.01.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
München, Theatinerkirche, Odeonsplatz 13,00 €
Petra Rhinow

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bilderzerstörern und die Hintergründe. Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek, Gebühr zzgl. Eintritt

E2710
Mittwoch, 15.01.2025, 16.15 - 17.45 Uhr
München, Alte Pinakothek 12,00 €
Petra Rhinow

Entdeckungen im Schlachthofviertel

Willkommen im bewegtesten und gleichzeitig ehrlichsten Viertel, das München zu bieten hat. Nicht nur wegen der längsten legalen Graffitimauer im zentralen München oder dem Kulturgelände Bahnwärter Thiel. Im Schlachthofviertel vollzieht sich derzeit auch ein Phänomen: Durch die Auslagerung großer Gewerke wie Schlachtbetriebe oder Großmärkte werden weite Flächen frei und das Viertel verändert sich rasend schnell. Gerade in den Jahren der Umgestaltung und Zwischennutzung werden viele kreative Menschen angezogen und mit ihnen auch abenteuerlustige Gäste, die das Viertel gestalten.
Treffpunkt: Lindwurmstraße/ Ecke Zenettistraße

F2513
Dienstag, 03.06.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
München, Lindwurmstr., Ecke Zenettistr. 12,00 €
Ursula Simon-Schuster

Besucherpark Flughafen München

Der Weg ist ein Blick durch das Schlüsselloch. Am Ende hebt das Flugzeug ab, eine Boeing Maschine, die doch nur aussieht wie rostiges Eisen. Von dort aus führt uns der Flugweg zum großen „M“ und weiter entlang einer Bildergalerie internationaler Flughäfen. Ready for landing: Schon sind wir angekommen und hören die Geschichten und die Geschichte, die uns die legendären Flugzeuge der Luftfahrt, die Super Constellation, die Douglas DC-3 und die Junkers Ju 52 „Tante Ju“ erzählen. Sie raunen von den ersten Interkontinentalflügen, von Maulbeerbäumen, Milkaflugzeugen, sogar von Max Schmeling, von Rosinenbombern, einem verlorenen Flughafen auf Kreta. Vom Krieg als „ganz großem Abenteuer“ und vom Krieg als Trauma. Von einem literarischen Absturz in der Wüste. Von Bodenblechen auf Kreta, die zu Zäunen wurden, von Bäumen, die gut für unser Klima sind. Die Geschichte des Fliegens, packend und spannend seit der Zeit von Ikarus…. Mit dabei: Einkehrschwung bei Tante Ju.

Treffpunkt: S-Bahn Station Besucherpark, Bahnsteigmitte

F2514
Sonntag, 29.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
München Flughafen 20,00 €
Cornelia Ziegler

Prinz:essin im Schloss Oberschleißheim

Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Hoheiten und ihr Gefolge empfangen. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume in Schloss Schleißheim kennen und erfahren wie es war, ein echtes Königskind zu sein.
Schließlich wird es richtig spannend: Wir werden jeden einzelnen kleinen Gast, der das möchte, nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar und Parfüm. Kostüme stehen für Mädchen im Alter von 5-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten. Treffpunkt im Foyer des Museumsshops des Neuen Schlosses Schleißheim; bitte besorgen Sie sich vor dem Kurs ihr Ticket. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte. Beachten Sie dabei die Kassenöffnungszeiten.

Treffpunkt: Foyer des Museumsshops des Neuen Schlosses Schleißheim

F2602
Samstag, 12.07.2025, 12.30 - 14.00 Uhr
Oberschleißheim, Schloss 18,00 €
Petra Rhinow

Rund um den St-Anna-Platz: Ein Frühlingsspaziergang durchs Lehel

Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große und charmante alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Wir genießen den Spaziergang zu schönen Fassaden und Plätzen, erfahren viel über historische Hintergründe und hören Geschichten über frühere Bewohner. Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der St. Anna-Kirche

F2609
Donnerstag, 27.03.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
München, St. Anna Platz 15,00 €
Petra Rhinow

Rund um den Nikolai-Platz
Bummeln und Geschichte erleben im alten Schwabinger Dorfkern

Uralte Bauernhöfe, ein Adelspalast und Unternehmervillen - das alles liegt nur wenige Meter voneinander entfernt. Bei diesem neuen Bummel durch das alte Schwabing geht es um schöne Gebäude, die früheren Bewohner und den Flair eines der schönsten Münchner Viertel. Treffpunkt Nikolai-Platz/Grünanlage

F2610
Montag, 28.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
München, Nikolai-Platz 15,00 €
Petra Rhinow

Die Frauen und Mädchen der Residenz - Online-Vortrag

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. Anhand ausgewählter Frauen-Biografien soll eine Geschichte des Frauenlebens aufgezeigt werden. Und auch die Randfiguren sind interessant: Die Mätressen, illegitimen Töchter und andere Damen des Hoflebens. Wir durchleuchten Ihre Erziehung und Bildung, ihre Tagesabläufe und nicht zuletzt Ihre Chance auf Selbstbestimmung und Glück.

F2612 - online
Dienstag, 01.04.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Petra Rhinow 13,00 €

Fit in Kunstgeschichte

Online Führung kreuz und quer durch die Jahrhunderte

Haben Sie sich sich schon manchmal gefragt, was dazu führte, dass eine Epoche der Kunstgeschichte durch eine andere abgelöst worden ist? Können Sie z. B. romanische Kunst der Ranaissance und des Barocks unterscheiden? In diesem kleinen „fit in die Kunstgeschichte“ - Kurs lernen Sie die wesentlichen Stilmerkmale anhand vieler Beispiele und anschaulicher Fotos kennen.

F2614 - online
Mittwoch, 26.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Petra Rhinow 13,00 €

Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing

Die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung

Krimifans wird der Sektionssaal des Instituts für Pathologie mit seiner Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“ bekannt vorkommen. Szenen für „Tatort“, „Siska“, „Der Alte“, „Die Chefin“, „Polizeiruf 119“ oder die „Eberhofer-Filme“ wurden hier gedreht.
In der Präparate-Lehrsammlung können unter anderem 1500 Jahre alte Mumienteile aus Ägypten bestaunt werden. Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Sammlung und berichtet über seine spannende Arbeit. Treffpunkt für die Führung im Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing ist Haus 32, EG. Der Zugang zum Institut erfolgt über die Klinikzufahrt Isoldenstraße.

F2624
Mittwoch, 12.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger, Klinik München

F2625
Mittwoch, 16.07.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger, Klinik München

F2626
Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger, Klinik München

Von Goya bis Monet in der Neuen Pinakothek

Gewittergrau - Zitronengelb – welche Farbe hat das Licht? Vor 150 Jahren entdeckten die französischen Maler für ihre Bilder das Licht. Diese Bilder der Neuen Pinakothek sind derzeit in der Alten Pinakothek im Erdgeschoss ausgestellt, da die Neue Pinakothek renoviert wird. Dort sehen wir Bilder vom Himmel in allen Farben von Pink bis Orange. Die Maler zeigten auch die Menschen ihrer Zeit, ob eine Familie im Garten, ob Bauern auf dem Dorf oder ein stolzer Feldherr auf seinem. Ross – lasst Euch von den neuen strahlenden Farben auf diesen Bildern überraschen. Danach zeichnet ihr selbst Bilder von Licht und Farben.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene 10,00, € jedes weitere Kind 8,00 €.

Materialgeld 1,00 € (vor Ort zu bezahlen).

Eintritt für Kinder frei, für Erwachsene 1,- €.

Eintritt nicht inklusive. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer

F2707
Sonntag, 27.04.2025, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Neue Pinakothek 18,00 €
Franziska Wolff

Rachel Ruysch

Ihre prachtvollen, täuschend echt wirkenden Blumenstillleben mit exotischen Pflanzen und Früchten, Schmetterlingen und Insekten galten bereits zu Lebzeiten als gesuchte und kostspielige Sammlerstücke. Die Nachfrage war so groß, dass es sich die Amsterdamer Malerin leisten konnte, nur wenige Stücke im Jahr zu produzieren.

Als Tochter des renommierten Professors für Anatomie und Botanik, Frederik Ruysch, erstes weibliches Mitglied der Confrerie Pictura, Hofmalerin in Düsseldorf, Lotteriegewinnerin und Mutter von elf Kindern war sie eine Ausnahmeerscheinung ihrer Zeit. Die Alte Pinakothek widmet ihr die weltweit erste große monografische Ausstellung. Entdecken Sie die wundersame Welt der Rachel Ruysch (1664–1750) zwischen Kunst und Naturwissenschaft, perfektionierter Feinmalerei und künstlerischer Freiheit inmitten illustrer Auftraggeber in Amsterdam, Düsseldorf und Florenz. Eine Ausstellung von Alte Pinakothek (München), Toledo Museum of Art (Ohio) und Museum of Fine Arts (Boston).

Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen. Treffpunkt: Alte Pinakothek an der Kasse

F2708
Mittwoch, 26.02.2025, 11.45 - 13.15 Uhr
München, Alte Pinakothek 12,00 €
Ursula Simon-Schuster

Studium Generale

Das Studium Generale ist für alle gedacht, die sich inhaltlich mit einer Vielfalt von Themen befassen wollen. Qualifizierte Dozenten führen Sie in die Themen ein und Sie haben die Gelegenheit, Fragen im kleinen Kreis zu stellen, zu diskutieren und auch selber Themenschwerpunkte zu setzen.

Inhaltlich bauen die Semester nicht aufeinander auf, so dass Sie jederzeit einsteigen können. Sie brauchen keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können das Programm nach eigenen Wünschen und Interessen mitgestalten.
Die Teilnehmer können die Kulturkarte kostenlos erhalten.

Studium Generale am Dienstag

Themen:

1. Ernährung/Medizin: Makronährstoffe - Mikronährstoffe und Ballaststoffe

Dienstag, 11.03. und 18.03. (2x)
Dozent: Dr. Udo Kummer

Der Schlüssel zu Gesundheit und Vitalität
Teil 1: Makronährstoffe
Teil 2: Mikronährstoffe und Ballaststoffe

2. Philosophie: Demokratie und Ökonomie zu Besuch auf der Himmelsleiter.

Dienstag, 25.03. bis 06.05. (5x)
Dozent: Hans Langrieger

Es geht um den Nexus antiker Kosmologie und Philosophie, Gesellschafts- und Naturwissenschaft mit gegenwärtiger politischer und wirtschaftlicher Macht, mit sozialer Ordnung und Organisation, mit Ideen und Institutionen. Es geht um Engel, Throne und Mächte, aber auch um Gleichberechtigung und Subordination, Mitbestimmung und Subsidiarität, um flache und steile Hierarchie und um die Formen und Inhalte der Akklamation in den Medien. Schlaglichter auf Anaxagoras, Aristoteles, Platon, Paulus, Jamblichus, Plutarch, Proklos, Ptolemäus, Dionysius Areopagita, Dante, Thomas von Aquin, Dietrich von Freiberg, Dante, Kopernikus, Kepler, Cartesius, Spinoza, Kant, Hegel, Schelling, Comte, Rilke, Marx, Carl Schmitt, Michel Foucault, Giorgio Agamben, Massimo Cacciari, Byung-Chul Han und Sigmund Bonk.

3. Astrophysik: Astronomie 1.2 (Sterne, Galaxien, Kosmologie)

Dienstag, 13.05. bis 03.06. (4x)
Dozentin: Dr. Christine Botzler

4. Geschichte: Der neue Kalte Krieg

Dienstag, 24.06. bis 22.07.25 (5x)
Dozent: Martin Schneider

Der neue Kalte Krieg - USA, Russland China und die EU; Russlands neue Position in der Welt;
Der Russland-Ukraine-Krieg im historischen Kontext;
Der Ukrainekrieg - Zerreißprobe für alle Seiten; Nichtkriegsführung, Waffenlieferungen, Kriegspartei

F3010
11.03.2025 - 22.07.2025 * 16 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 169,00 €
MA Martin Schneider, Hans G. Langrieger, Dr. Christine Botzler, Dr. Udo Kummer

Studium Generale am Donnerstag

Themen:

1. Politik: Die USA und Russland heute

Donnerstag, 20.02. bis 20.03.25 (4x)
Dozent: Martin Schneider
Die Innenpolitik der USA, Die Außenpolitik der USA, Russland unter Putin, Die US-Präsidentschaftswahlen, Rückblick und Ausblick, Gesucht – gefunden? Russlands neue Position in der Welt

2. Finanzthemen: Bankenwesen - Einblicke in Bankprozesse, Compliance Risikomodelle inklusive Präventionsmaßnahmen zur Bekämpfung von Geldwäsche und strafbaren Handlungen

Donnerstag, 27.03. bis 08.05. (4x)
Dozentin: Dr. Elke Jung

Der Bankensektor ist bereits seit Jahrzehnten radikalen Veränderungen ausgesetzt. Dabei spielen die zunehmende Digitalisierung von Bankservices und Reduzierung der Bankfilialen sowie ein enormen Kostendruck eine zentrale Rolle. Zudem ist ein immenser Zuwachs an weitreichenden, gesetzlichen Anforderungen an das Compliance-Management-System der Banken zur Einhaltung von internationalen sowie lokalen Gesetzen, Richtlinien und Kodizes im Unternehmen und im Sinne der Bankkunden zu verzeichnen. In diesem Umfeld erhalten u.a. die Themen Geldwäsche, strafbare Handlungen sowie Finanzsanktionen zunehmend an Bedeutung. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, unterliegen Banken seit Jahrzehnten kontinuierlicher Veränderungs- und Optimierungsprozesse.

Der Kurs gibt einen Einblick in die zahlreichen Ressorts und Bankprozesse sowie die Etablierung des Compliance-Management-Systems mit den dazugehörigen Risiken sowie Maßnahmen zu deren Minimierung an repräsentativen Beispielen zu strafbaren Handlungen. Zudem werden typische Betrugspraktiken und deren Auswirkung für Kunden sowie wertvolle Hinweise zur Verhinderung von Betrugsfällen für Bankkunden dargelegt.

3. Astrophysik: Astronomie 1.1 (Sonnensysteme)

Donnerstag, 15.05. bis 26.06. (4x)
Dozentin: Dr. Christine Botzler

4. Kulturgeschichte: Türkei - Brücke zwischen Orient und Okzident

Donnerstag, 03.07. bis 24.07. (4x)
Dozent: Joachim Willeitner

Die Türkei bildet nicht nur geographisch das Bindeglied zwischen Europa und Asien, auch kulturgeschichtlich schlägt sie die Brücke zwischen Orient und Okzident. Göbekli Tepe und Çatal Höyük zählen zu den weltweit wichtigsten Fundplätzen der Vorgeschichte, später erstreckten sich hier unter anderem das Großreich der Hethiter, verschiedene hellenistische Staaten wie der von Pergamon und das christliche byzantinische Reich mit der Hauptstadt Konstantinopel.

Der heutige Staat ist nach dem Ersten Weltkrieg aus dem einst riesigen Osmanischen Reich, das Jahrhunderte lang das Machtzentrum der islamischen Welt gewesen war, hervorgegangen. Seit Mustafa Kemal Atatürk (1881-1938) sein Land modernisiert und an den Westen herangeführt hat, versuchen seine Nachfolger den Spagat zwischen der eigenen muslimischen Identität und der Übernahme westlicher Wertvorstellungen. Dabei nutzt das aktuelle Staatsoberhaupt Recep Erdogan die strategische Stellung seines Landes im derzeitigen Nahost- und Ukrainekonflikt außenpolitisch zur Erpressung des Westens und innenpolitisch, gestärkt durch den erfolgreich niedergeschlagenen Militärputsch, zur Durchsetzung seiner autoritären Herrschaft.

F3011
20.02.2025 - 24.07.2025 * 16 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 169,00 €
MA Martin Schneider, Dr. Christine Botzler, Dr. Ing. Elke Jung, Joachim Willeitner

Kultur-Clubs

Wie veröffentliche ich mein Buch?

Sie schreiben Romane oder Gedichte, Sachbücher oder Ihre Memoiren? Sie würden diese Texte gern gedruckt sehen? In der Regel bereitet es in der heutigen Verlagslandschaft große Schwierigkeiten, einen Verlag zu finden. Dieser Kurs will helfen, sich hier zu orientieren und optimale Lösungen für jeden Einzelnen herauszuarbeiten. Durch das Internet gibt es heute die Möglichkeit, das eigene Buch kostengünstig zu verlegen.

Kursinhalt:

- Überblick über die Verlagslandschaft
- Formale Voraussetzungen für die Texte, die Sie anbieten wollen
- Welche Verlage kommen für Sie in Frage?
- Wie bieten Sie Ihre Texte optimal an?
- Was müssen Sie bei einem Verlagsvertrag beachten?
- Worauf müssen Sie bei Druckkostenzuschüssen achten?
- Sind Print-on-demand-Verlage der richtige Weg zum eigenen Buch?
- Wie veröffentlichen Sie Ihr Buch durch Self-publishing?

Dr. Günther Fetzer war wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Literaturarchiv, Marbach. Nach Verlagsstationen bei Hanser, Heyne, Scherz, Droemer Knaur Kindler, Verlagsgruppe Georg von Holtzbrinck und Pabel Moewig gründete und leitete er AIO Buch und Bücher. Seit 2009 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Buchwissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

F3200
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 59,00 €
Dr. Günther Fetzer

Der Literaturclub

Italienische Nächte

Auf Wunsch der langjährigen TeilnehmerInnen des Kurses lesen wir italienische Literatur.

Da Italien das Gastland der Frankfurter Buchmesse im Oktober 2024 war, lassen wir uns von den dort vorgestellten Buch-Tipps und Highlights inspirieren. Wir erstellen gemeinsam unsere Wunsch-Lektüreliste und wählen daraus dann die Titel für dieses Semester aus. Lektüre für den 1. Kurstag: Michela Murgia „Accabadora“

F3202
14.03.2025, 04.04.2025, 23.05.2025, 27.06.2025, 11.07.2025
Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 56,00 €
Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben

Denken Sie sich manchmal: Das müsste ich aufschreiben!? Schreiben Sie bereits? Oder wollten Sie es schon immer? Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Buchstaben, Sätzen, der Eigendynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen. Oft fehlt zum Schreiben nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt. Gleichgültig, ob Ihre Phantasie den Raum für bisher Ungeschriebenes sucht, Sie den Ansturm der Realität erzählerisch ordnen wollen oder konkret biographischen Begebenheiten und Erinnerungen nachspüren möchten: Schreiben erscheint als eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung. Und: Schreiben fordert von uns viele kleine Entscheidungen: Wer spricht in meinem Text? Von welcher Position aus wird erzählt? Was soll überhaupt erzählt werden? Welche Figuren tauchen im Schreibfluss auf und was riechen, schmecken, fühlen diese? Dieses Forum bietet Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten, für Unterstützung durch Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien durch die Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Begeben wir uns gemeinsam auf die Reise!

Kreatives Schreiben - Neustarter

Wir lernen die Schreibprojekte / Schreibinteressen der TeilnehmerInnen kennen, bzw. entwickeln und unterstützen sie. Machen Schreibübungen und gehen je nach Bedarf auf Handwerk und Techniken ein. Wir fassen die im WS 2024/25 von uns erarbeiteten Grundprinzipien des Erzählens aus Matthias Jüglers Roman „Maifliegenzeit“ zusammen. Entscheiden gemeinsam, ob wir im Sommersemester 2025 den Roman „Trophäe“ von Gaea Schoeters genau analysieren wollen, oder Benedict Wells „Die Geschichten in uns. Vom Schreiben und vom Leben“ eingehend besprechen wollen.

F3204 - Neustarter
14.03.2025, 04.04.2025, 23.05.2025, 27.06.2025, 11.07.2025
Freitag, 15.45 - 17.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 54,00 €
Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben - Fortgeschrittene

Wir organisieren unsere 4. Lesung, die am 18.3.2025 in der Stadtbücherei Erding stattfindet. Wir stellen eigene Schreibprojekte vor, erarbeiten Handwerk und Techniken, machen Schreibübungen und entwickeln ein neues Motto/Thema für die Lesung 2026.

F3206 - Fortgeschrittene
14.03.2025, 04.04.2025, 23.05.2025, 27.06.2025, 11.07.2025; Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 54,00 €
Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben - Semesterende-Austausch für WiSe 24/25

Semester-Ende-Treffen

Alle Kurse „Kreatives Schreiben“ aus Erding und Markt Schwaben treffen sich wie im letzten Semester zu einem gemeinsamen Semester-Ende-Austausch. Eigene Texte/Schreibprojekte können vorgestellt werden, Schreib-Kontakte geknüpft werden. Und: Wir sprechen über den Stand und die Wünsche bezüglich eines Schreibwettbewerbs in Erding.

F3208A
Freitag, 28.02.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 15,00 €
Carola Blod-Reigl

F3208B
Freitag, 25.07.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 15,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Möchten Sie gerne in einer Gruppe in ein Theater nach München fahren, dort eine von Ihnen ausgewählte Inszenierung anschauen und später mit der Gruppe über den Theaterbesuch sprechen? Wir werden in einem ersten Treffen die Auswahl der drei Inszenierungen entscheiden, das jeweilige Theater besuchen und in drei Seminarsitzungen unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen. Im Sommersemester sind 7 Termine geplant. 4 x in der vhs und 3 x Theaterbesuch, je nach Spielplan der Theater und Absprache der Teilnehmer. Das erste Treffen findet am 25. Februar 2025 statt.
Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin, war in der Lehre an der LMU-München tätig und Regieassistentin/Dramaturgin an den Städtische Bühnen Freiburg i. Breisgau und am Schauspielhaus Bochum u.a. bei Andrea Breth. Das erste Treffen findet am 25. Februar 2025 statt.

F3210 - Dienstag, 25.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 69,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Filmclub
Semesterthema: Unerwartet Neues

Mit anschließender Filmbesprechung

Wir sehen gemeinsam in der vhs Kinofilme an und sprechen im Anschluss über unsere Eindrücke.
Die 3 ausgewählten Filme haben ein gemeinsames Thema: Menschen werden unerwartet aus ihrem Alltag, aus ihrer „Komfortzone“, herausgerissen und sind dadurch aufgerufen, sich selbst und ihre Umgebung neu zu entdecken...
Im Sommersemester 2025 bieten wir zu dem Thema folgende Filmabende an:

1. **„Die einfachen Dinge“**
Do., 27.2.2025, 18.00-20.30 Uhr, F 2023, 92 Min.
2. **„La Mélodie - Der Klang von Paris“**
Do., 27.3.2025: , 18.00-20.40 Uhr, F 2017, 98 Min.
3. **„Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“**
Do., 26.6.2025, 18.00-20.45 Uhr, GB 2023, 104 Min.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin, war in der Lehre an der LMU tätig und Regieassistentin /Dramaturgin an den Städtischen Bühnen Freiburg im Breisgau und am Schauspielhaus Bochum

F3220
27.02.2025, 27.03.2025, 26.06.2025
Donnerstag, 18.00 - 21.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 39,00 €
Carola Blod-Reigl

Informationen zur Kulturkarte siehe Seite 5 • ☎ 0 81 22 / 97 87-0

Seniorenclub

Der vhs-Seniorenclub richtet sich an alle, die im Rentenalter sind. Wenn Sie sich einem neuen Bekanntenkreis anschließen und an einem bunt gemischten Programm teilnehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen! Die Mitglieder treffen sich in der Regel ein- bis zweimal im Monat jeweils an einem Donnerstag oder an einem Dienstag. Für die Informationsveranstaltung im September, die Adventsfeier im Dezember und die Filmgespräche im Januar gibt es einen gemeinsamen Termin für beide Gruppen. Machen Sie doch einfach mal mit! Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf Sie!
Die Mitgliedschaft kostet pro Semester 60,00 € (Ratenzahlung möglich). Darin sind alle gebuchten Führungen und die Kulturkarte der vhs Erding enthalten, jedoch nicht die Fahrt zu den Veranstaltungen und der Eintritt in die verschiedenen Einrichtungen. Treffpunkt ist in Erding. Sollten Sie direkt am Veranstaltungsort dazu stoßen wollen, bitten wir um Mitteilung bei der Buchung. Wenn Sie bei einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte ebenfalls mit!

Alle Führungen/Besuche beginnen und enden direkt am Veranstaltungsort. Die Uhrzeiten beziehen sich auf die Dauer der Führung und nicht auf die Abfahrt von Erding. Danach haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich in einem benachbarten Restaurant zu stärken. (Die Kosten für den Verzehr sind in der Gebühr nicht enthalten).
Änderungen sind vorbehalten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an E. Lehner, Tel.: 08122 9787-2102, eleni.lehner@vhs-erding.de.
Eine Anmeldung ist erforderlich, allerdings nicht möglich für einzelne Veranstaltungen.
Der Seniorenclub ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Bitte melden Sie sich entweder für die Donnerstags- oder für die Dienstagsgruppe an.

F3300 - Seniorenclub am Dienstag
Elvi Reichert, Ina Pauli 60,00 €

F3302 - Seniorenclub am Donnerstag
Elvi Reichert, Ina Pauli 60,00 €

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

1. Die Münchner Residenz
Über 400 Jahre war sie Regierungs- und Wohnsitz der Wittelsbacher. Heute ist die Residenz eines der bedeutendsten Raumkunstmuseen der Welt. Auf beeindruckende Weise werden die verschiedenen bau- und kunstgeschichtlichen Epochen dieses Herrschersitzes erlebbar. Nach den Zerstörungen in den Bombennächten des II. Weltkrieges ist ihr Wiederaufbau nicht nur eine Leistung der Denkmalpflege, sondern auch ein Glück für München.
Dauer: 2,5 Stunden. Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.00 Uhr, Abfahrt 09.18 Uhr. Treffpunkt München: Eingangshalle (Vestibül) der Residenz
Donnerstag, 27. Februar 2025
Dienstag, 11. März 2025
Leitung: Ina Pauli, Elvi Reichert

2. Borstei
„Unsere Weide war hier“, steht auf einem Wandrelief an einem der Eingänge. Wo vor einhundert Jahren noch Weideland war, steht heute ein vom städtischen Wandel und Trubel umgebenes Wohnensemble, das seines Gleichen sucht. Tritt man durch eines der Tore, fühlt man sich in eine andere Zeit oder an einen anderen Ort versetzt.
In der denkmalgeschützten Anlage legt man höchsten Wert auf die Erhaltung und Pflege des historischen Erbes. Bernhard Borst, der Erbauer und Namenspatron der Borstei, schuf auf ca. 70.000 Quadratmeter Fläche eine „Wohnanlage des Mittelstands“. Das Gebäudeensemble mit insgesamt 778 Wohnungen, 14 Läden und einem Café, entstand nach und nach in den Jahren 1924 bis 1928, vor den Toren der Stadt. Anfang der 20er Jahre des vorherigen Jahrhunderts ein durchaus gewagtes Vorhaben. Der Erfolg und die von allen Seiten zu spürende Akzeptanz bestätigten seine Vision. Der Museumsbesuch ist fester Bestandteil der Tour.

Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 08.45 Uhr, Abfahrt 08.58 Uhr. Treffpunkt München: Haupteingang in die Borstei, Dachauer Str. 140 d (im Torbogen, auf Höhe der gleichnamigen Trambahnhaltestelle)
Donnerstag, 20. März 2025
Dienstag, 25. März 2025
Leitung: Andreas Rümmelein, Elvi Reichert

3. Kaiserin Elisabeth Museum Possenhofen
Das Museum präsentiert Elisabeths Leben von der Geburt bis zum bitteren Ende in Genf mit authentischen Exponaten. Das Museum ist das einzige dieser Art in Deutschland.
Die junge Elisabeth verbrachte im Schloss Possenhofen mit ihren Eltern und Geschwistern die Sommerzeit. Sie und ihre Familienmitglieder sowie Könige und Kaiser und der Adel benutzten für ihre An- und Abreise den Prunk-Wartesalon, einer der vier Museumsräume. Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 08.45 Uhr, Abfahrt 08.58 Uhr. Treffpunkt Pöcking: 10:30 Uhr, Historischer Bahnhof Possenhofen, Schlossberg 2
Donnerstag, 10. April 2025
Dienstag, 29. April 2025
Leitung: Elvi Reichert

4. Botanischer Garten München-Nymphenburg - Spaziergang
Im Botanischen Garten München-Nymphenburg, mit einer Fläche von 21,2 Hektar, werden rund 16.240 Arten und Unterarten kultiviert. Zusammen mit der Außenstation, dem Alpengarten auf dem Schachen (1.860 m. ü. NHN), ist der Botanische Garten in nationale und internationale Forschungsprojekte eingebunden, denen er wichtiges Material und Beobachtungsdaten liefert. Er hat die Aufgabe, Wild- und Kulturpflanzen aus der ganzen Welt und damit aus verschiedenen Klimagebieten nach wissenschaftlichen Kriterien zu sammeln, zu untersuchen, zu kultivieren und auszustellen.
Donnerstag, 22. Mai 2025 / Dienstag, 27. Mai 2025
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.05 Uhr, Abfahrt 09.18 Uhr
Leitung: Elvi Reichert

5. Polizeipräsidium München
Der Münchner Blaulicht e.V. betreut mit aktiven und pensionierten Polizeibeamten das Münchner Kriminalmuseum und macht Führungen mit Besichtigung des Hauses, einer Waffensammlung, einer Mützensammlung, Polizeiabzeichen aus der ganzen Welt und dem eigentlichen Museum. Dort werden exemplarisch beginnend ab 1913 (dem Bezug der Ettstraße) die spektakulärsten Kriminalfälle in München erläutert und anhand der Originalgegenstände auf verschiedene Einsätze hingewiesen (Oktoberfestattentat, Olympiaattentat, Geiselnahme in der Deutschen Bank Prinzregentenstraße und vieles mehr). Schließlich wird auf die vielfältige Präventionstätigkeiten der Münchner Polizei hingewiesen. Die Führung ist kostenlos, aber der Eintritt beträgt 11,50 Euro pro Person.
Donnerstag, 26. Juni 2025 / Dienstag, 1. Juli 2025
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 15.25 Uhr, Abfahrt 15:38 Uhr. Treffpunkt: Haupteingang des Polizeipräsidiums München in der Ettstraße 2. Dort werden Sie in Empfang genommen.
Leitung: Elvi Reichert

6. Die 70er Jahre in München - Der Olympiapark und das BMW Verwaltungszentrum
Markantestes Ereignis der 70er Jahre in München waren sicherlich die XX. Olympischen Sommerspiele. Eng damit verbunden ist die geniale Architekturlandschaft des Olympiaparks. In seiner direkten Nachbarschaft entstand in den frühen 70ern das Ensemble des BMW-Verwaltungsbaus, vielen bekannt als „Vierzylinderbau“, und dem dazugehörendem BMW-Museum. Heute sind diese herausragenden Architekturschöpfungen bedeutende Wahrzeichen Münchens. Bei dieser Führung werden neben diesen beiden bedeutenden Architekturensembles auch das Lebensgefühl der 70er Jahre sowie bedeutende Ereignisse dieser Dekade ein Thema sein.
Donnerstag, 17. Juli 2025 / Dienstag, 22. Juli 2025
Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 08.45 Uhr, Abfahrt 08:58 Uhr
Treffpunkt: am Willi-Daume-Platz vor dem Olympia-Eissportzentrum
Leitung: Ina Pauli, Elvi Reichert

Ina Pauli

Bücher & mehr …

Attraktive Romane, Sachbücher zu vielen Wissensgebieten, Lernhilfen für die Schule, Zeitschriften und Zeitungen, CDs, Hörbücher, Brett- und Konsolenspiele, eMedien, Spielfilme und Dokumentationen auf DVD …

Stadtbücherei Erding
Aeferleinweg 1
85435 Erding
Tel. 08122/408-140
www.erding.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten
Di./Mi. 10 – 18 Uhr
Do./Fr. 10 – 19 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr

KREIPL IMMOBILIEN

Seit 1987 Ihr Partner vor ORT

Immobilienbetreuung von der Einwertung bis zur Übergabe – Gerne sind wir für Sie da.

Büro: Erding
Lange Zeile 26
Tel. 08122 90 00 90
E-Mail: Kreipl-Immobilien@t-online.de · **www.Kreipl-Immobilien.de**

AUTOHAUS FELDMOCHING GmbH

Toyota Vertrags Partner
Die Alternative in München
Ihr Händler Ihres Vertrauens
30 Jahre Autohaus Feldmoching
Wir kümmern uns um Ihr Auto

TOYOTA

- Wartung und Reparatur aller Fabrikate
- Service für Hauptuntersuchung (TÜV) nach § 29 StVZO einschließlich Abgasuntersuchung (AU) im Haus
- Karosserie-Instandsetzung aller Fabrikate
- Einbrennlackierung, Smart Repair + Spotlackierung
- Reifendienst inkl. Einlagerungsservice aller Fabrikate
- Batterie-Service aller Fabrikate
- Windschutzscheiben-Austauschservice/Reparatur
- Ersatzteile und Zubehör
- Kostengünstige Werkstattersatzfahrzeuge
- Fahrzeug-Reinigungsservice innen und außen
- Klimaservice aller Fabrikate
- Direktannahme
- Sicherheitscheck
- Neu- + Gebrauchtwagen, Finanzierung + Leasing Service
- Kfz-Versicherungen
- Gebrauchtwagen-Wertermittlung
- Zulassungs- und Abmeldeservice

Autohaus Feldmoching GmbH
Feldmochinger Straße 378 • 80995 München
Lerchenauer Str. 309 • 80995 München
Telefon O 89/31 21 51-0 • Telefax O 89/31 21 51-15
S1 Haltestelle Feldmoching, U2 + Bus direkt zu uns
Kundendienst: Mo.-Do. 7.00-18.00 Uhr, Fr. 7.00-16.45 Uhr
Werkstatt/Service: Mo.-Fr. 7.45-16.45 Uhr

Ansprechpartnerin

Hilde Werner
Fachbereichsleitung
Kunst, Kreativität, Spezial
(08122) 9787-1104
hilde.werner@vhs-erding.de

Musik

Gitarre spielen kann jeder

Für Anfänger (Jugendliche und Erwachsene)

Der Dozent **Stefan Kolbeck** spielt seit seiner Jugend Gitarre und weitere Instrumente, ist in verschiedenen Bands als Musiker aktiv und besitzt mehrjährige Unterrichtserfahrung an der VHS Erding. Im Kurs werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und fortgeschrittene Techniken vor allem über bekannte Songs vermittelt.
Der Spaß an der Musik spielt hierbei eine zentrale Rolle.

E8110
27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 16.15 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

E8111
27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 17.00 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

E8112
27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

E8113
27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

Hobby, Ausgleich, Ausdruck von Gefühlen. Das alles und noch viel mehr kann Musik leisten und Gitarre spielen kann jeder. Kaum ein Instrument ist so vielseitig einsetzbar und leicht zu erlernen wie die Gitarre. Ob als Rhythmus- oder Melodieinstrument, ob allein oder in der Gruppe. Die Gitarre gibt immer eine gute Figur ab und ist als mobiles Instrument immer dabei.

Der Dozent, **Peter Lehan**, spielt seit seiner Jugend Gitarre, später auch Bass und Ukulele. Er ist in einer Rockband und im Duo mit einem Saxophonisten als Musiker aktiv und lehrt seit 2020 an der VHS Erding. Für die Teilnahme am Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Wenn jedoch Erfahrungen auf anderen Instrumenten vorhanden sind, werden diese sinnvoll in den Unterricht mit einbezogen. Wir richten uns bei der Stückauswahl nach Ihren Wünschen. Von Anfang an steht der Spaß an der Musik im Mittelpunkt. Als Gitarrentechniker verleiht Ihr Dozent bei Bedarf gut geeignete und gepflegte Instrumente (Konzert-, Western- oder E-Gitarren) gegen Entgelt. Rückfragen hierzu sowie zum Kursangebot sind jederzeit willkommen unter Tel./whatsapp: 0152 5365 1766

Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 109

F8103 - Erwachsene
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 160,00 €
Peter Lehan

Workshop Zupfinstrumente
Wartung und Pflege

Eine Gitarre, ein Bass oder ähnliche Instrumente sind wertvolle Gegenstände, die gepflegt werden wollen. Dazu ist hilfreich, mehr über Aufbau und Funktion seines Instruments zu wissen. Ihr Dozent ist Gitarrentechniker aus Erding. Er vermittelt Ihnen diese Kenntnisse und demonstriert Wartungs- und Pflegearbeiten. Danach führen Sie selbst diese Arbeitsschritte an Ihrem eigenen, mitgebrachten Instrument durch und dürfen jederzeit dazu Fragen stellen. Da Ihr Dozent, die für Ihr Instrument passenden Saiten (die Sie im Workshop kaufen können) mitbringt, ist eine Abstimmung, welches Instrument Sie mitbringen, erforderlich. Bitte rufen Sie vor Kursbeginn an. Rückfragen zum Kursangebot sind jederzeit willkommen unter Tel./ whatsapp: 0152 5365 1766.

F8104
Samstag, 08.02.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Peter Lehan

Mitsingkonzert mit Samira Binder

„Singen aus purer Freude“

Das Motto ist Programm: einfach aus der Freude heraus singen, ohne Vorkenntnisse und ohne Leistungsdruck. Gesungen werden einfache Lieder aus verschiedenen Kulturen, die schnell ins Ohr gehen. Die Ausrede „Ich kann doch nicht singen!“ lässt

Kunst, Kreativität, Spezial

Musik 29
Zeichnen & Malen 31
Handwerk & Gestalten Schmuck 33
Holzbearbeitung 34
Töpfern 35
Filzen 35
Nanas 35
Nähen 36
Farb- & Typberatung 36
Gesellschaftsspiele 37
Fotografie 37
Spezial, Whisky 38
Outdoor, Sportboot 38
Snowboard, Alpaka-Wanderung 39

Samira daher nicht gelten. Jede Stimme ist willkommen, wer sowieso gerne singt, genauso wie Menschen, die sich das bisher nur unter der Dusche oder im Auto zutrauen. Die einzelnen Stimmen verweben sich zu einem Klangteppich wie sich Puzzlesteine zu einem Bild fügen. Es entsteht ein mitreißendes größeres Ganzes und sorgt so für ein Gemeinschaftserlebnis, das einfach Spaß macht. Denn singen verbindet, singen macht glücklich.
Samira Binder
www.herzenslieder-binder.de

F8110 - Mitsingkonzert
Samstag, 22.02.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 12,00 €
Samira Binder

Mundharmonika * Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop.

In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €). Im Kurs können Harps ab 34 € erworben werden.
Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

F8115
Sonntag, 16.03.2025, 11.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 50,00 €
Didi Neumann

Cajon - Die Groovebox

Mindestalter: 13 Jahre

Das Cajon ist der ideale Einstieg in die Welt der Rhythmik. Die schlichte Sitztrommel ist klein, leicht zu transportieren und nicht sehr teuer. Sie wird in Rock, Pop, Blues, Folk und Hip Hop immer häufiger als Schlagzeugersatz eingesetzt. Der tiefe Bass und der satte Snaresound des Cajons legen eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Sie lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves anhand von Playalongs (spielen/üben mit Musik).
Noten- und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ein Cajon können Sie für 4 € beim Kursleiter leihen.
Bitte Brotzeit für kurze Mittagspause mitbringen.

F8120
Sonntag, 23.03.2025, 11.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 45,00 €
Noah Psunkewicz

Trommel- und Rhythmusworkshop

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

Wir können unser Rhythmusgefühl entdecken oder auch weiterentwickeln. Töne produzieren und das Hineinhören in die eigene Musik schenkt uns Freude und erfrischt die Seele. Sie haben die einmalige Chance beim Maitre de Tambour, Arsène de Souza aus Benin, Trommelrhythmen kennen zu lernen.
Leihtrommeln können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung angeben. Leihgebühr (5 €) bitte direkt im Kurs entrichten.

F8122
10.05.2025 - 11.05.2025 * 2 Kurstage
Samstag und Sonntag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 65,00 €
Arsène de Souza

NEU: Handpanworkshop

Handpans verbinden Rhythmus und Klang in einer einzigartigen Weise. Jeder Spieler kann in sehr kurzer Zeit ein ansprechendes Klangresultat erzielen und in die wunderbare Welt von Klang und Rhythmus abtauchen. Dabei kann man nicht nur Einzeltöne, sondern ganze Akkorde spielen und Töne modulieren. Durch ihre einzigartige Bauweise klingen sie wunderschön harmonisch.

Im Kurs werden einfache Spieltechniken und das dynamische Spiel vermittelt. Wir erleben einfache Melodien, Begleitrhythmen, Akkorde und die Verbindung von allem.
Durch intensive Beschäftigung mit Spieltechnik und Harmonie entstanden viele Kompositionen, die mit der Veröffentlichung der Akustik CD „Bleeech“ ihren vorläufigen Höhepunkt fanden.

Reinhold Bauer ist Musiklehrer an verschiedenen Bildungseinrichtungen, zusammen mit seinem Kollegen Helmut Kaiser leitet er „Rhythmodrom“ eine

Open Stage in Erding
Dein großer Auftritt

In euch schlummert eine begnadete Songwriterin, ein angehender Stand-up-Comedian, ein verkannter DJ? Ihr platzt bald, wollt endlich euer Können unter Beweis stellen und mal mehr hören als nur begeisterten Applaus von Freunden? Zugegeben, sich auf eine Bühne zu stellen erfordert einiges an Mut. Um euch den ersten Schritt, nämlich die passende Bühne zu finden, schon mal zu erleichtern, haben wir die Offene Bühne in der VHS eingerichtet.
Hier könnt Ihr euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, euer Talent zeigen, Spaß haben und sogar gemeinsam mit überregional bekannten Künstlern auf der Bühne stehen.
Moderiert wird der Abend vom Kellerbuam, einem Mundart Künstler aus Erding.
Bewerbung für die Open-Stage unter werneralexander@gmx.de.

Eure Auftrittszeit beträgt 15 Minuten. Wir bieten eine Bühne mit Licht & Ton, technische Unterstützung steht bereit, Instrumente müssen mitgebracht werden.
Der Eintritt zur -Stage ist kostenlos.

F8130
Samstag, 22.03.2025, 19.00 - 22.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Alexander Werner

Informationen zur Kulturkarte siehe Seite 5 • ☎ 0 81 22 / 97 87-0

private Akademie für Rhythmusdidaktik in Regensburg. Er ist ein gut gebuchter Konzertmusiker und Workshopdozent und leitet mit „Sararà“ eine der größten Sambabaterias in Deutschland.

Leihinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Wenn eigene Instrumente mitgebracht werden, bitte auf die Stimmung achten, D Moll Amara oder D Moll kurd würden passen. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt 20,-€. Wenn eigene passende Instrumente mitgebracht werden, entfällt die Leihgebühr.

F8125
Samstag, 12.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 45,00 €
Reinhold Bauer

Zeichnen & Malen

Zeichnen - leicht gemacht!

Sie glauben, Sie hätten kein Talent zum Zeichnen? Haben Sie es denn schon mal versucht? In diesem Kurs werden Sie geduldig an die Grundlagen des Zeichnens herangeführt und finden so bald Ihren Spaß am Zeichnen.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetradiergummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive.

E8302
14.01.2025 - 18.02.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 110,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8301
25.02.2025 - 08.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8302 - 1 Samstag
Samstag, 29.03.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8303 - 1 Samstag
Samstag, 28.06.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen

Wir lernen mit offenem, unvoreingenommenem Blick die Besonderheit eines Gesichts zu erfassen und sie in Linie und Form umzusetzen. Wir befassen uns eingehend mit den Proportionen von Kopf und Gesicht, lernen Licht und Schatten zu setzen und einen lebendigen Ausdruck auf ein Gesicht zu zaubern. In diesem Kurs können Sie ganz unbefangen an das Zeichnen herangehen. Es werden Ihnen Anleitungen, Korrekturen und Tipps gegeben. Das Gruppenerlebnis bietet gegenseitigen Erfahrungsaustausch und leichtes und schnelles Vorwärtskommen.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive.

F8304
29.04.2025 - 03.06.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8305 - 1 Samstag
Samstag, 17.05.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8308 - 1 Samstag - 2. Teil
Samstag, 01.02.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

Landschaften zeichnen

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihr Können in der zeichnerischen oder malerischen Landschaftsdarstellung zu erweitern und zu verbessern. Darüber hinaus soll ein Gefühl für Bildgestaltung, Farbmischung und Farbwirkung entwickelt werden. Nach einer Einführung in die Perspektive befassen wir uns mit der Tiefenwirkung, Licht und Schatten, Bäume-, Gebäude-, Gebirgs- und Wasserdarstellung.
Im Vordergrund soll jedoch der Spaß an der künstlerischen Betätigung stehen, an der Umsetzung von Gesehenem und Erlebten.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und vorhandene Mal- und Zeichenutensilien und Wunschmotive

E8305
14.01.2025 - 18.02.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8306
24.06.2025 - 22.07.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Prof. Hannes Döllel

Landschaft und Städte der Antike in Aquarell

„Statuen zwischen Zypressen“

Aquarell eröffnet vielfältige Malmöglichkeiten, die interessant sind und viel Raum zum Experimentieren bieten. Mit dem Thema Landschaften mit Elementen antiker Ruinen und Städte richtet sich dieser Kurs vor allem an Anfänger in der Aquarellmalerei (auch schon Geübte sind willkommen, da die Techniken vielfältig sind).

Bitte mitbringen: Aquarellblock A 4 (mindestens 190 g), Aquarellfarben, Mischpalette, Rundpinsel, 2 Wasserbecher, Lappen.

E8313
24.01.2025 - 28.02.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 120,00 €
Dr. Liliana Bauer

Comic und Manga Grundlagen

Wie macht man das mit gezeichneten Menschen, die sich über Sprechblasen unterhalten? Wie stelle ich ihre Stimmungen dar und nutze ihre Körpersprache? Darum geht es in diesem Kurs, in dem wird Ihnen Schritt für Schritt beigebracht, wie Sie Ihre eigenen Ideen entwickeln und Ihre Geschichten, Witze, Erlebnisse usw. mit Bildern erzählen können.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an erwachsene Comic-Fans. Aber auch Jugendliche und Kinder (ab 12 Jahren) sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Skizzenblock A 4, Druckstift, Bleistifte 2 H bis B 4, Radiergummi, Anspitzer.

F8310
02.05.2025 - 06.06.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 120,00 €
Dr. Liliana Bauer

Handlettering Workshop - Anfänger

Handlettering bedeutet übersetzt nichts anderes als „Handschrift“. Aber keine Angst. Obwohl wir mit der Hand schreiben, hat Handlettering am Ende nicht viel mit Deiner eigentlichen Handschrift zu tun. Wir zeichnen in diesem Workshop eher die Buchstaben, als dass wir diese schreiben. Tauche mit mir in die bunte Welt des Handletterings ein und traue Dich etwas Neues zu entdecken. Vor allem genieße ein paar Stunden voller Spaß und Kreativität.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift und Radiergummi
Einen ausführliches Workbook sowie ein Starterset an Stiften ist in der Kursgebühr enthalten.

F8314
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Tanja Hübner

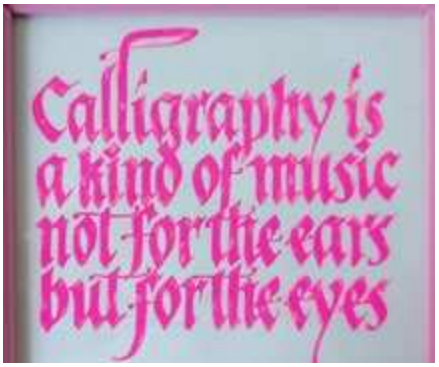
Handlettering Workshop - Anfänger mit Vorkenntnissen

Für diesen Workshop sind Vorkenntnisse erforderlich, der Anfängerkurs als Voraussetzung wäre gut.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift und Radiergummi
Einen ausführliches Workbook sowie ein Starterset an Stiften ist in der Kursgebühr enthalten.

F8315
Samstag, 10.05.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Tanja Hübner

**Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 109**



Kalligrafie für Anfänger
Frakturschrift

Kalligrafie ist eine Kunst für alle, die von der Verbindung zwischen Buchstaben, Papier und Tinte fasziniert sind. Sie dient auch als Meditationsübung und bietet einen guten Ausgleich zum sonst so digitalen und mechanischen Alltag.

Die Teilnehmer erlernen Schritt für Schritt die Kunst der Kalligrafie in Frakturschrift. Fraktur ist eine Schriftart aus der Gruppe der gebrochenen Schriften, bei denen die Bögen eines Buchstabens ganz oder teilweise gebrochen sind.
Sie lernen, die Buchstaben auf der Grundlage von Grundstrichen zu schreiben und miteinander zu verbinden, um Wörter und Sätze zu bilden.

Das Materialset mit Papier, Tinte, Federn und Stifthalter ist in der Kursgebühr enthalten.

F8316
12.02.2025 - 09.04.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 159,00 €
Kruthika Ramakrishnan

F8317
Sonntag, 16.03.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 60,00 €
Kruthika Ramakrishnan

Kalligrafie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses für Anfänger (Spitzfeder Kalligrafie). Hier lernen die Teilnehmer, die Striche zu Motiven zusammenzuführen, beispielsweise zur Gestaltung von Grußkarten oder anderen Dekorationen.

Das Material wie Papier, Tinte, Federn und Federhalter sind mitzubringen.

F8318
10.02.2025 - 07.04.2025 * 8 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 141,00 €
Kruthika Ramakrishnan

F8319
Sonntag, 16.02.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 60,00 €
Kruthika Ramakrishnan

**Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 109**

Blumen und Pflanzen in Aquarell

Lernen Sie Schritt für Schritt ganz einfach, in der Aquarelltechnik zu malen. Das Malen von Blumen und Pflanzen gibt Ihnen viel Raum, verschiedene Malmethoden auszuprobieren und den Stil zu finden, der zu Ihnen passt. Selbstverständlich begleitet Sie der Dozent individuell und gemeinsam bei diesem spannenden Unterfangen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock mind. 300 g in A 4, Runde Aquarellpinsel Größe 5 bis 12, 2 Wasserbecher, Lappen, Kreppband, Kunststoffunterlage (oder Karton) A 4.

F8320
13.03.2025 - 08.05.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 120,00 €
Dr. Liliana Bauer

ARTworkshop
Mixed Media / Aquarell / Acryl

Abstrakte Realität
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mit News aus den Erasmus Akademien

News aus der Erasmus Akademie:
Die KTechnik - eine Arbeitsweise, die zu neuer überraschender Bildbotschaften führen kann, die zu verzaubern vermögen.

Der Workshop findet in einer entspannten und kreativen Atmosphäre statt, in der Sie sich frei entfalten können. Es spielt keine Rolle, ob Sie bereits Erfahrung im Malen haben oder ein Anfänger sind - jeder ist willkommen und kann von den Techniken und Tipps profitieren, die ich Ihnen vermitteln werde.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre künstlerische Seite zu entdecken und neue Wege der Selbstentfaltung zu erkunden. Tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Formen und Texturen und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.
Der Workshop bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst und erleben Sie die Freude am kreativen Schaffen.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen neue Welten zu entdecken und unvergessliche Bilder zu schaffen. Melden Sie sich noch heute an und machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Inspiration. Ich freue mich darauf, Sie bei meinem ARTWorkshop begrüßen zu dürfen!
Fordern Sie bitte die Basis-Material-Liste bei Elisabeth Lex an.

Brigitte Blume - eine langjährige Teilnehmerin - arbeitet konzentriert am „Blauen Kristall“ eine besondere ART der LasurTechnik

F8321 - Dienstagabend - 14-tägig K20
04.02.2025 - 10.06.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 130,00 €
Elisabeth Lex mit Kulturkarte: 104,00 €

E8325 - Mittwochvormittag
15.01.2025 - 09.04.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 150,00 €
Elisabeth Lex

F8322 - Samstag Gruppe A
22.02.2025 - 28.06.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

F8323 - Samstag Gruppe B
15.02.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

F8324 - Samstag Gruppe C
08.02.2025 - 07.06.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

Ausstellung:
Mein LIEBLINGSSTÜCK
**Teilnehmer von
Elisabeth Lex**
D03.03. - 25.04.2025
Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS zu sehen.
Vernissage:
Montag, 03.03.2025, 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Lethnerstr. 13

3-Tages-Aquarellkurs in Osterhofen

Eine „Auszeit vom Alltag“ wird dieser dreitägige Aquarellkurs im romantisch gelegenen Erholungsgebiet in Niederbayern. Von Erding aus sind es nur 90 km.

Die erfahrene Dozentin bietet im Kurs viele reizvolle Themen - ob Urlaubsmotive, Landschaften, Venedig oder Bauerngärten - jeder findet sein Motiv. Auch eigene Ideen können mitgebracht werden. Anfänger und Wiedereinsteiger erhalten eine systematische Einführung in die leicht erlernbare Technik, während Fortgeschrittene gleich mit der Malerei beginnen.
Wasser, Tee, Kaffee sowie ein Mittagessen sind im Kurs inklusive.
Kostenlose Parkplätze stehen direkt vor der Tür zur Verfügung.Kein behindertengerechter Zugang (Treppe). Anmeldeende: 15. Mai 2025

Bitte mitbringen: Aquarellblock mit 300 g-Papier, Format 20 x 30 cm bis max. 30 x 40 cm, Aquarell-Malkasten, , mind. 3 verschiedene Pinsel Nr. 3 bis 10., evtl. eigene Motive.
Hinweis: für diese Reise muss somit nicht viel gekauft und mitgebracht werden.

Weiteres Material wird im Kurs gestellt u. a. Tischabdeckung, Wasserglas, Mal-Palette, Mallappen, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Lineal sowie eine große Auswahl an Malvorlagen. Für verschiedenen Techniken weiteres Material vor Ort spontan nach Bedarf.

Eigene Anreise/ Übernachtungen inkl. Frühstück - in der nahen Umgebung - bitten wir selbst zu buchen. Unsere Empfehlungen:
2 km entfernt: Gästehaus Hötzl in Galgweis (OT von Osterhofen), eine einfache, aber gepflegte Pension, Tel. 08547 - 9158325
10 km entfernt: Hotel Mayerhofer in Aldersbach - schönes Hotel mit Gasthof. Gehobener Standard und sehr gute Küche, Tel 08543 - 9639-0
12 km entfernt Hotel Bayrischer Löwe in Osterhofen (zentral), Hotel mit Gaststube, Gehobener Standard und sehr gute Küche, Tel. 09932 - 1497

F8328
23.05.2025 - 25.05.2025 * 3 Kurstage
Freitag, 09.30 - 17.00 Uhr
Osterhofen, Schulungsraum 160,00 €
Martina Ludwig

Malen mit Acrylfarbe K20

Zu den herausragendsten Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trocknungszeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ideales Malmittel für den Anfänger sind. Wir malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stilleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie lernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Einzelbetreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Malspachtel, Malgrund (Leinwand, Pappe oder großer Acrylmalblock) und Wunschmotive. Kopierkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

F8330 - abends
08.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Prof. Hannes Döllel mit Kulturkarte: 104,00 €

F8331 - vormittags
09.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Prof. Hannes Döllel

E8335 - 1 Samstag
Samstag, 11.01.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8332 - 1 Samstag
Samstag, 22.02.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8333 - 1 Samstag
Samstag, 08.03.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

F8334 - 1 Samstag
Samstag, 21.06.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

Encaustic - Wilde Botanik

Kreiere dein eigenes Wildes Botanik Bild mit Encaustic Wax, Shellac und Alkohol Ink „Gemalt und nicht gebügelt“.
Der Begriff „Encaustic“ leitet sich von dem griechischen Wort enkauston - „eingebrannt“ - ab und ist ca. 3000 Jahre alt. Encaustic steht für jene antike Maltechnik, bei der Farbpigmente in heißem Wachs gelöst und heiß auf den Malgrund aufgetragen werden. Mit modernen Gerätschaften und verschiedenen Techniken lassen sich unwiederbringliche faszinierende Kunstwerke schaffen.
Bitte Schürze oder Malkittel mitbringen, alle Materialien sind über die Kursleiterin erhältlich, Kosten ca. 25 €.

F8345
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann

Handwerk & Gestalten

Gartendeko - Fische aus Glas

In diesem Kurzworkshop gestalten wir nur Fische aus vorgeschnittenem Glas. Bunt, transparent, mit Struktur, als Schwarm oder Einzelgänger. Durch spezielle Farbpulver in verschiedenen Körnungen entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Die spätere Verschmelzung macht die Kanten weich und rund. Die Fische können für Drinnen und Draußen verwendet werden, sind winterhart und besonders lebensfroh.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Kleine Gruppe von 4 - 10 Personen
Ihre fertigen Objekte können nach dem 850 °Grad heißem Schmelzbrand nach etwa 10 Tagen abgeholt werden.
In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand inkl. Zuschnitte / 5 Fische für einen Schwarm oder einzelne Fische bis ca. 30 x 30 cm enthalten. Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Zur Montage nötige Eisenstäbe, Klebeanker oder Bohrlöcher werden nach Verbrauch am Kurstag in bar abgerechnet (18 Euro / Fischschwarm).
Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

F8424
Freitag, 21.03.2025, 16.30 - 18.30 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 47,00 €

Glasfusing - Glasverschmelzung

Runde Kanten, interessante Bläschen, farbenfroh oder schlicht und klar - so könnte Ihr neues, selbst gestaltetes Schmelzglas aussehen. Ein Objekt für Drinnen oder Draußen, eine gebogene Schale, ein Hausschild oder ein kleines Schmuckstück. All dies und noch vieles mehr dürfen Sie bei mir im Glasatelier gestalten, es gibt keine feste Vorgabe. Aber viele Ideen und Möglichkeiten zum Probieren und gestalten. Jeder schafft etwas Schönes, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, einarbeiten z.B. von Metallen, usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs. Diese werden später im Ofen im etwa 850 ° Grad heißen Schmelzbrand verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen.
Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Brand von ca. 30 x 30 cm Fläche enthalten. Nach Absprache können natürlich auch größere Elemente angefertigt werden. Bitte feste Schuhe und Arbeitskleidung tragen.

Materialkosten werden nach Verbrauch am Kurstag abgerechnet in bar abgerechnet (ab ca. 15 €). Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

F8420
Samstag, 08.02.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

F8421
Samstag, 22.03.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

F8422
Samstag, 24.05.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

F8423
Samstag, 05.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

Holzbearbeitung

Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen

Basiskurs über die grundlegenden Arbeiten beim Möbelbau: Umgang mit Handkreissäge und Führungsschiene, Pendelstichsäge, Schleifgeräten und Dübelschablone. Erlernen von Schreinertechniken beim Anreißen, Kennzeichnen und bei der Arbeitsorganisation. Werkstück: Massivholz-Schemel mit Schublade.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8440
Samstag, 08.03.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €

Richtige Anwendung der Oberfräse für Einsteiger

Die Oberfräse ist wohl das vielseitigste Elektrowerkzeug für die Holzbearbeitung. Sie erhalten eine umfassende Einführung über deren richtige Anwendung und über sichere Arbeitstechniken.
Es werden praktische Übungen durchgeführt, z.B. Nuten, Falzen, Profilieren, Schablonieren und ein Werkstück wird gefertigt.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8441
Samstag, 05.04.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €

Arbeiten mit Handwerkzeugen

Die Bearbeitung von Holz mit klassischen Handwerkzeugen hat auch heute noch ihren besonderen Reiz. Im Kurs lernen Sie das richtige Arbeiten mit Hobel, Säge, Stemmeisen, Hobelbank und Messwerkzeugen. Es werden je nach Arbeitstempo eine oder mehrere Holzverbindungen hergestellt. Ein weiteres Thema ist die Pflege und das Schärfen von Werkzeugen.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8442
Samstag, 10.05.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €

Aufbaukurs Oberfräse

Gearbeitet wird mit Oberfräse und Frästisch. Der stationäre Einsatz der Oberfräse im Frästisch erweitert die Einsatzmöglichkeiten der Oberfräse erheblich.
Leisten profilieren, Rundstäbe fräsen, kurze Kanten mit Winkelanschlag fräsen. Es werden verschiedene Arbeiten durchgeführt aus denen ein Werkstück entsteht. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8443
Samstag, 31.05.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 139,00 €

Zinkenverbindung mit Handwerkzeugen

Die Zinkenverbindung ist eine traditionelle handwerkliche Eckverbindung. Diese stabile, schöne Eckverbindung gibt jedem Möbelstück eine besondere Note. Im Kurs werden Probeteile und ein kleines Werkstück mit Handwerkzeugen gefertigt.
Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8444
Samstag, 28.06.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €

Holzverbindungen mit der Oberfräse - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden klassische Massivholz-Verbindungen rationell und exakt hergestellt.
Die Teilnehmer fertigen Fingerzinken, offenen Schwalbenschwanzzinken und halbverdeckte Zinken. Verwendet wird die Oberfräse und das Verbindungssystem VS 600. Gezeigt wird auch, wie man mit dem Frästisch und der passenden Vorrichtung Zinken fräsen kann. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Gehörschutz, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

F8445
Samstag, 05.07.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
Kirchdorf (83527), Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 139,00 €

Flechtwerke aus Weide

Dekorative Objekte für Haus und Garten

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.
Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen, und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte, beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Aus dieser kreativen Kraft zu schöpfen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist mir mit meinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer/innen flechten von Anfang an selbständig dekorative Objekte für Haus und Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dabei lernen sie verschiedene Techniken kennen, wie die Spiraltechnik (Burkina-Technik, Rasseltechnik). Nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten sie Objekte wie Stablichter, Fahnen, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele und Accessoires. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel oder Waldrebe kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren.
Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen begrenzt.
Materialkosten in Höhe von 35 €, je nach Verbrauch, sind im Kurs zu zahlen.

F8458
Samstag, 29.03.2025, 08.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 30.03.2025, 08.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Sebastian Mak

Töpfern

Töpfern für Erwachsene

Anfänger sowie Fortgeschrittene

Gemeinsam können wir Gebrauchsgegenstände, Figuren, Handschmeichler und vieles mehr herstellen. Wir können Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen, ich unterstütze Sie aber auch gerne bei der Ideenfindung. Ich kann Ihnen spannende Techniken zeigen und leiste Hilfestellung bei allen Fragen.
Die Materialkosten für Ton und Glasur sind mit mir separat abzurechnen.
Wenn Sie schon passende Werkzeuge besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

F8610
03.02.2025 - 10.03.2025 * 5 Kurstage
Montag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis

F8611
03.02.2025 - 10.03.2025 * 5 Kurstage
Montag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 80,00 €
Persephone Pileidis

Nanas

Nanas bauen - Auf den Spuren von Niki de Saint Phalle.

NANA´s Weibliches Symbol des prallen Lebens - Keine Angst vor Form und Farbe
Aus einem selbst geformten Drahtgestell , wird mit Papier und Leim die Oberfläche der Figur modelliert, ca. 40 - 60 cm.
Keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte 2 Küchenrollen , Einweghandschuhe , Rundzange und Arbeitskleidung mitbringen.
Materialkosten 15 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

F8630
13.03.2025 - 20.03.2025 * 2 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 45,00 €
Claudia Taub

Speckstein

Speckstein schleifen

Handschmeichler und Kettenanhänger

Für Kinder ab 6 Jahren

Du kannst Dir hübsche Kettenanhänger schleifen. Jungs machen sehr gerne Haifischzähne. Die passenden Ketten bringe ich mit. Jedes Kind erhält als Starterkit ein selbstgenähtes Säckchen mit je drei Steinen, danach darfst Du Dir selbstverständlich mehr Steine aussuchen. Die wahre Farbe erkennst Du erst nach dem Einölen.

Bitte Mundnasenschutz mitbringen, da beim Schleifen Feinstaub entsteht.
Materialkosten pro Person 7 €.

F8701
Sonntag, 23.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 22,00 €
Heidi Dietel

Filzen

Blumenfilzerei - Nassfilzen

Für Erwachsene und Jugendliche

Wir filzen mit Wasser und Seife viele Arten von Blumen aus Wolle oder Vorfilz. Nelken, Osterglocken, Mohnblumen, Kornblumen, Löwenzahn, Fransenblumen oder Fantasieblumen.
Hübsch als Tischdekoration, Anstecker oder Geschenk. Anstecker und Anhänger bringe ich mit.

Bitte mitbringen: zwei alte Frotteehandtücher und Plastiktüte, Materialkosten 7€

F8703
Sonntag, 06.04.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

**Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 109**

Kunst & Kreativität

Nähen

Schicke Mode selbst genäht

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich schicke, modische Kleidung selbst zu nähen. Sie lernen die erforderlichen Nähtechniken in die Praxis umzusetzen und erhalten viele wertvolle Nähtipps.
Die Bedienung einer Nähmaschine sollte den Teilnehmern bereits vertraut sein.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Nähzubehör, wenn möglich eigene Nähmaschine
(4 VHS-Nähmaschinen stehen bereit, bitte vorher reservieren!)

E8714
28.01.2025 - 25.03.2025 * 7 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

F8710
02.04.2025 - 28.05.2025 * 7 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

F8711 - vormittags
03.04.2025 - 05.06.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 78,00 €
Ingeborg Hofmaier

Trachtenrock-Nähkurs

Wenn ein Dirndl zu festlich ist und ein Alltagsoutfit zu normal ist, dann passt ein Trachtenrock perfekt. Wir nähen an zwei Abenden einen Rock in (Keller-) Falten ohne Passe.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und sich mit der Nähmaschine auskennen). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen. Alles, was man für einen individuellen Trachtenrock benötigt, soll beim Vortreffen (ca. 2 Wochen vor dem Kursbeginn) erworben werden. (Stoffe / Stretch Bänder / Schließen) Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: 30 €) Kontakt für individuelle Absprachen: info@martinas-naehwerk.de oder 0151 143 484 16

F8715
17.03.2025 - 31.03.2025 * 2 Kurstage
Montag, 17.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Martina Erber

F8716
10.07.2025 - 24.07.2025 * 2 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Isen, Sitzungssaal, Münchner Str. 12 80,00 €
Martina Erber

Wir nähen eine Tasche aus Deiner alten Jeans * In den Osterferien

Deine alte Lieblingsjeans ist kaputt oder passt nicht mehr? Macht nichts, wir nähen daraus eine coole Tasche, die kein anderer hat.
Du kannst gerne mehrere Jeans mitbringen, die wir dann miteinander vernähen.
Wenn Du keine eigene Nähmaschine hast, kannst Du Dir an der VHS eine ausleihen (Bitte vorher reservieren).

F8718
14.04.2025 - 15.04.2025 * 2 Kurstage
Montag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 52,00 €
Claudia Taub

Farb- & Typberatung

Vorher - Nachher, ein neuer Typ

Für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen.
In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.
Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Bitte mitbringen Fotoapparat und Schreibzeug
Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK.
Die Materialkosten von 8 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

F8720
Freitag, 06.06.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

60 - na und!
Lust auf mehr Ausstrahlung!

Sie wollen gut, frisch und attraktiv aussehen? Und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen?
Es gibt keinen Grund, sich vom eigenen Alter unglücklich machen zu lassen! Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!
Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Accessoires und Schreibzeug. Materialkosten in Höhe von 8 € bitte an den Kursleiter.
Mehr Infos auf der Homepage: www.hardaldali.de

F8721
Freitag, 06.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!
In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeitensystem (Mischtypen) analysieren.

Sie erkennen Ihre natürlichen Eigenfarben und lernen, Kleider- und Haarfarbe stimmig auszuwählen und optimal zu kombinieren.

Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.
Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Ich freue mich sehr auf Sie!

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (60 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

F8725
Samstag, 29.03.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 95,00 €
Annegret Prummer

Typgerechtes Schminken - gewusst wie?

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters.

Wichtig ist, den eigenen Typ und Einzigartigkeit zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsform, Haut- und Augenfarbe, Augenform und Mund geachtet.

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie ein typgerechtes, dezentes und für den Alltag taugliches Make-up zaubern, somit Ihre Schönheit unterstreichen und sich rundherum wohlfühlen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt, bringen Sie Ihre dekorative Kosmetik mit und einen Spiegel, den Sie auf den Tisch stellen können. Ich freue mich auf Sie!

F8726
Samstag, 29.03.2025, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 65,00 €
Annegret Prummer

Gesellschaftsspiele

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen?
Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns.
An 3 Abenden lernen Sie die Schafkopfregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der ,,Blumen-Resi", einen ,,verreckten Tschang Wang", oder wie wir mit einer Sau davonlaufen!
Auch zugewanderte ,,Südschweden" oder ,,Nordtoskaner" erlernen es schnell.
Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben.
Es wird „ohne Einsätze" gespielt.
Sie erhalten eine 16-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

F8810
17.02.2025 - 19.02.2025 * 3 Kurstage
Montag - Mittwoch, 19.00 - 21.45 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 90,00 €

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das ,,grandiose bayrische Spiel" mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden?
Frischen Sie ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch, Hochzeit, oder gar die Närrische und Fisikorunde gespielt?
Sigi Wenz, der Schafkopfcoach wird sie wieder fit machen.
Keine Angst, hier geht's um den Spaß und es wird ,,ohne Einsätze" gespielt.
Es macht somit einen riesen Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein.
Sie erhalten eine 15-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

F8811
20.02.2025 - 21.02.2025 * 2 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 21.45 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 75,00 €

Schafkopf für Turnieranfänger

sehr intensiv

Sie spielen gerne Schafkopf und wollen auch mal an einem Turnier teilnehmen, trauen sich aber noch nicht, oder wollen sich verbessern. Wenn Sie eine Turnierprobe machen wollen, um festzustellen:

- Komme ich mit den Gegebenheiten zurecht?
- Kenne ich die Taktiken, um im Turnier bestehen zu können?
- Reichen meine Konzentration und Kondition?
- Welche Spiel-Strategien gibt es?
- Habe ich mit den speziellen Situationen auch Spaß daran?
- Was sieht das Regelwerk im Turnier vor?

All dies können Sie an einem Nachmittag stressfrei ausprobieren und ihr persönliches Fazit ziehen. So gelangen Sie an eine Sicherheit, die sie im Turnier zu Erfolgen trägt.
Es wird „ohne Einsätze" gespielt.
Kursvoraussetzungen: Die Grundvarianten, Sauspiel, Wenz, Solo, müssen sicher beherrscht werden. Spielpraxis ist zwingend erforderlich.

F8812
Samstag, 22.02.2025, 13.00 - 17.00 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 60,00 €

Das Kartenspiel Bridge
Schnuppertag

Bridge ist sowohl ein faszinierendes als auch ein anspruchsvolles Kartenspiel, das nicht ohne Grund mit dem Schachspiel verglichen wird. Logisches Denken und strategische Überlegungen werden gefordert. Dabei sollen jedoch auch der Spaß am Spiel und das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen.

Sie kennen Bridge aber nur aus Filmen wie Miss Marple? Dann haben Sie die Gelegenheit hier einen ersten Eindruck zu gewinnen, was dieses Spiel so außergewöhnlich macht.

Wenn Interesse besteht, wird ein regelmäßiger Bridge-Kurs durchgeführt.

F8815
Sonntag, 26.01.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 10,00 €
Michael Kreuz

Fotografie

Digitale Fotografie
Einführung mit Exkursion

Sie sind Besitzer/-in einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder einer Kompaktkamera mit der Möglichkeit von manueller Zeit-/Blendeneinstellung? An der Fotografie haben Sie großen Spaß und nur „Knipsen" ist Ihnen zu wenig? Sie wollen kreativer fotografieren? Wenn Sie zusätzlich die Möglichkeiten Ihrer Kamera voll ausschöpfen wollen, dann sind Sie hier goldrichtig.

In einem nah an der Praxis orientierten Kurs lernen Sie die fotografischen Grundlagen, wie Blende und Verschlusszeit in der Bildgestaltung eingesetzt werden, wie Bewegung im Bild sichtbar gemacht und eingefroren werden kann, was Schärfentiefe ist und wie diese selektiv eingesetzt wird, wie der ISO-Wert sinnvoll und praktisch genutzt werden kann. In Summe werden ihnen wesentliche Kenntnisse vermittelt, um brillante und ansprechendere Bilder mit einer modernen Kamera zu machen.

Datenübertragung, Sicherung am PC/Mac und die Klärung, welches Dateiformat für Sie am geeignetsten ist, sind weitere Themenschwerpunkte. Durch umfangreiche praktische Übungen im Unterricht werden Hemmungen vor der Technik abgebaut. Zusätzlich werden Ihnen anhand von vielen Bildbeispielen die wesentlichen Grundlagen nähergebracht, um Bilder ansprechend zu gestalten. Mit Ausnahme der Freude an der Fotografie brauchen sie keine Voraussetzungen.

Die Exkursion am Samstag, den 05.04. vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer/-innen und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

F8901
12.03.2025 - 09.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 125,00 €
Stephan Hastreiter

Digitale Fotografie- Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die bereits erste Erfahrungen in der Fotografie gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Er gilt auch als Erweiterung/ Fortsetzung des Kurses „Praxis Digitale Fotografie - Einführung mit Exkursion".
Natürlich werden wir bei Bedarf zu Beginn des Kurses wesentliche Grundlagen der Fotografie wiederholen und vertiefen.
Sie sind Besitzer/-in einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder Kompaktkamera mit der Möglichkeit manueller Zeit-/Blendeneinstellung. Wenn sie wollen, dass die Bilder Ihren Vorstellungen entsprechen und nicht denen der Kameraautomatik, sind sie hier genau richtig.

Im Schwerpunkt werden die Themen Belichtungsmessung, Korrekte Belichtung, Zeit- und Blendensteuerung, Gestaltung mit Brennweite und Perspektive, Einsatz von Filtern und Blitzfotografie behandelt. Möglichkeiten der Bearbeitung und Verwaltung von Bildern werden anhand von Beispielen vorgestellt.

Neben praktischen Übungen werden anhand von Bildbesprechungen wesentliche Regeln zur Bildgestaltung besprochen.

Die Exkursion am Samstag, den 26. Juli vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

E8902 - Digitale Fotografie - Aufbaukurs
08.01.2025 - 29.01.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Stephan Hastreiter

F8902 - Digitale Fotografie - Aufbaukurs
09.07.2025 - 30.07.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Stephan Hastreiter

Spezial

Amtlicher Sportbootführerschein - See und Binnen

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung für die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See (Meer) und Binnen (Flüsse + Seen).
Voraussetzungen für den Erwerb des SBF See + Binnen sind:

- 16 Jahre (Prüfung darf auch mit 15 Jahren und 9 Monaten abgelegt werden)
- ärztliches Attest (über die Fahrtauglichkeit sowie Sehen und Hören, wird erst zur Prüfung benötigt)
- Kopie des Führerscheins oder Führungszeugnis, Minderjährige sind befreit

Benötigt wird:

- Navigationsset (Kurs-, Anlegedreieck und Zirkel) ca. 25 €
- Lehrbuch SBF See ca. 39,90 €
- Lehrbuch SBF Binnen ca. 27,90 €

Das Material kann im Unterricht erworben werden.
Bitte mitbringen: weicher Bleistift, Kugelschreiber, Radiergummi, Schreibblock.
zusätzliche Führerscheinkosten:

Die Prüfungsgebühr für See und Binnen beträgt momentan 170 €, die Kosten für die Fahrstunden (3 - 4) inkl. Prüfungsstunde belaufen sich auf 290 €.

F8950
28.04.2025 - 14.05.2025 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 195,00 €
Ralf Zahn

Erlebnis - Single Malt Whisky Tasting

Das ist Highlander Joes Abschiedstour!
Mit Spitzen-Gastdozent!

Gastdozent Helmut Knöpfle ©Slyrs
Head of Brand Experience bei Slyrs

Schottland ist bekannt und berühmt für seine vielen und tollen Destillerien und der Vielzahl an beeindruckenden und hervorragenden Single Malt Whisky's.

Doch mittlerweile gibt es auch in weiteren Ländern gute, ebenbürtige tolle und interessante Single Malt Whisky's die nur darauf warten von Ihnen entdeckt, degustiert und davon begeistert zu werden.
Darum lassen Sie sich vom Highlanderjoe bei dem Erlebnistasting durch das „Single Malt Whiskydreieck" Schliersee - Schweden - Schottland entführen und mitreißen.
Es werden nicht nur alle 5 Sinne angeregt sondern auch die Leidenschaft zum Uisce Beatha , dem Wasser des Lebens.
Es werden insgesamt 6 Whisky's, jeweils 2 Single Malts / Land verköstigt.

Anmerkung: Brot, Wasser und Nosingglases werden bereitgestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.
Empfehlung: Don't drink & drive! Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten shuttle.
Bei entsprechendem Interesse kann sich das Veranstaltungsende ggf. etwas nach hinten verschieben.
Mindestalter für die Teilnahme: 18 Jahre
10 -18 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich.
Bitte mitbringen: Stift und Schreibzeug für Notizen

E8955
Samstag, 11.01.2025, 16.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 58,00 €
In der Gebühr sind 32 € Materialgeld enthalten.
Sepp Fischer

Outdoor

Schneeschuhwanderung mit Fackeln

Romantische Tour für Einsteiger - Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern.
Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene!
Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.
Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vor dem Kurs. Die Dozentin ist über 0151/ 255 255 45 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer: Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin
Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19.30 Uhr.

Treffpunkt: 14 Uhr am Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)
Gebühr: 45 € für Erwachsene, Kinder zahlen 35 €.

F8972
Sonntag, 02.02.2025, 14.00 - 19.30 Uhr
Spitzingseegebiet 45,00 €
Ingrid Fischer Kinder 35,00 €
Ingrid Fischer

Snowboard für Anfänger

Wochenende für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Schülern werden alle grundlegenden Techniken: Fallschule, Seitrutschen, Schrägfahren, Liftfahren, Driftschwung zum sicheren Fahren auf einer leichten (blauen) Piste vermittelt.

Am Samstag und am Sonntag werden je 4 Stunden Snowboardkurs gehalten.

Die Ausrüstung (passendes Board, Schuhe und Helm) wird gestellt. Je nach Alter kommen pro Tag 15 - 35 € für eine Punkte-Liftkarte dazu.

Mitzubringen:

- Winterbekleidung
- Rückenprotektor (empfehlenswert)
- Je nach Alter 15 - 35 € für Punkte-Liftkarte
- Falls du eine eigene Snowboardausrüstung besitzt, kannst Du diese gerne verwenden.
- Brotzeit od. ca. 15 € für Mittagessen in der Hütte

Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH Teamwork-Outdoors
Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der VHS.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail alle wichtigen Infos für den Snowboardkurs.
Eigene Anreise, auch gut mit der Bob-Bahn zu erreichen! (Bahnhof Lenggries + Skibus zum Draxlhang)

Wir bitten, eine Stornofrist von 14 Tagen zu berücksichtigen, danach ist der gesamte Kursbetrag fällig.
Teilnahmegebühr: Jugendliche und Kinder zwischen 7 - 17 Jahren zahlen nur 110 €.

F8976
08.02.2025 - 09.02.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr 130,00 €
Brauneck/Lenggries Kinder 7-17 Jahre: 110,00 €
Janosch Kluge GmbH

Wandern mit Alpakas im Winter

Wir beginnen bei uns damit, dass wir Ihnen unsere Tiere vorstellen.

Alpakas gehören zu der Familie der Kamele und sind mit den Lamas verwandt. Aber im Gegensatz zu ihren Verwandten sind es sehr friedliche Tiere. Sie spucken, treten und beißen nicht. Weiteres Wissenswertes und Amüsantes erzählen wir gerne während unserer Wanderung. Die Wanderung kann man mit einem gemütlichen Spaziergang vergleichen, der für Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene geeignet ist.

Bitte wählen Sie für die Wanderung festes Schuhwerk und unempfindliche Freizeitkleidung.
Nach einer etwa 60-minütigen Wanderung stärken wir uns mit einer hausgemachten Pizza oder Fladenbrot aus dem Holzofen (in der Kursgebühr inbegriffen).

E8982
Samstag, 18.01.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Krieghof Forstern 35,00 €
Gabi Krieg

E8983
Sonntag, 19.01.2025, 14.00 - 15.00 Uhr
Krieghof Forstern 25,00 €
Gabi Krieg

Kajak / Kanu

Einsteigertour am Schliersee

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 J.

Du willst das Kajak und Kanu fahren unter professioneller Anleitung und in einer einzigartigen Kulisse ausprobieren? Dann ist diese Einsteiger-Tour genau das Richtige für Dich. Nachdem Du Schwimmweste und Paddel bekommen hast, teilen wir uns auf die Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben die Paddel -und Sicherheitstechniken. Anschließend geht es am Ufer entlang zur Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten Dich Aufgaben und Übungen. An der Insel angekommen, machen wir Pause und zur Stärkung gibt es Bratwurstsemmeln vom Grill. Umgeben von Bergen und einem herrlichen Panorama paddeln wir zurück zu unserem Ausgangspunkt. Natur und Abenteuer pur erwarten Dich!
Dauer: 9.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt: Südufer - Schliersee
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der Bob-Bahn (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus).
Wetter: Die Tour wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren können nur in Begleitung einer Erziehungsberechtigten Person teilnehmen.
Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Veranstaltungsbeginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste werden ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.
Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8977
Samstag, 05.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer - Schliersee 60,00 €
Janosch Kluge GmbH

F8978
Samstag, 12.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer - Schliersee 60,00 €
Janosch Kluge GmbH

Raft / Kanu - Wikingerschatzsuche am Schliersee

König Finnvaror und die Saga von den kleinen Wikingern

Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Die Saga erzählt, dass sich kleine Wikinger auf die Suche nach dem verloren gegangen Schatz des König Finnvaror machen, welcher sich auf der Insel im Schliersee befinden soll. Wir bereiten gemeinsam unsere Schiffe vor und legen Richtung Insel ab. Unterwegs halten wir Ausschau nach Hinweisen, die uns zum Schatz führen. Nach einer Pause und Stärkung mit Bratwurstsemmeln vom Grill, paddeln wir zurück zum Festland.
Dauer: 9.00 Uhr bis ca. 13.00 Uhr
Treffpunkt: Südufer Schliersee
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der Bob-Bahn (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus).
Wetter: Die Tour wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.
Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Veranstaltungsbeginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen.
Info-Mail/Mitbringliste: Die infos und Mitbringliste werden ca. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn

per E-Mail verschickt.
Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8979
Sonntag, 06.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Schliersee Erwachsener + 1 Kind: 100,00 €
zusätzliches Kind: 40,00 €
Janosch Kluge GmbH zusätzlicher. Erw.: 50,00 €

F8980
Sonntag, 13.07.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Schliersee Erwachsener + 1 Kind: 100,00 €
zusätzliches Kind: 40,00 €
Janosch Kluge GmbH zusätzlicher. Erw.: 50,00 €

Abenteuercamp: Familien-Camp
Mit Kindern von 5 - 12 Jahren

In jedem steckt ein Abenteurer!

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer - gemeinsam mit euch wollen wir unsere Entdeckerlust wecken, unbekannte Herausforderungen wagen, der Natur ganz nah sein, sich als Familie neu begegnen und verbunden fühlen.

Aufregende und intensive Erlebnisse erwarten euch bei Bastelaktionen, einer Floßbau-Aktion, Kajak/Kanu Tour, Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel und vieles mehr.

Leistungen: Wochenende mit 2 Übernachtungen und Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2-3 Personenschlafzelte - eigenes Zelt möglich, Aufenthaltspavillons, WC's, Duschen). Viele spannende Aktionen zum Thema Abenteuer!
Dauer: Fr, 17.00 bis So, 11.00 Uhr
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).
Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.

Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn des Camps ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Camp-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Camp-Tage (auch wenn unverschuldet) besteht kein Rückerstattungsanspruch.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste werden ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die Vhs fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.

Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8981
18.07.2025 - 20.07.2025 * 3 Kurstage
Freitag, 17.00 - 22.00 Uhr Erw.+ 1 Kind 265,00 €
Zeltwiese Possenhofen weiteres Kind: 95,00 €
am Starnberger See weiterer Erw.: 135,00 €
Janosch Kluge GmbH

Indianercamp: Familien-Camp
mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Häuptling „Bunte Feder" und sein Indianerstamm

Taucht ein in die Welt der Indianer! In einem Zelt-Dorf am Starnberger See werdet ihr gemeinsam mit Häuptling „Bunte Feder" und seinem Stamm die Lebensweise der Indianer kennenlernen und erleben. Euch erwarten Bastelaktionen, Kanufahren, Bogenschießen, Indianer-Spiele, Tanzen um das Lagerfeuer und vieles mehr.

Leistungen: Wochenende mit 2 Übernachtungen und Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2-3 Personenschlafzelte - eigenes Zelt möglich, Aufenthaltspavillon, WC's, Duschen). Viele spannende Aktionen zum Thema Indianer.

Dauer: Fr, 17.00 bis So, 11.00 Uhr
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).
Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.

Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn des Camps ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Camp-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Camp-Tage (auch wenn unverschuldet) besteht kein Rückerstattungsanspruch.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste werden ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8982
25.07.2025 - 27.07.2025 * 3 Kurstage
Freitag, 17.00 - 22.00 Uhr
Zeltwiese Possenhofen Erw. + 1 Kind: 265,00 €
am Starnberger See weiteres Kind: 95,00 €,
Janosch Kluge GmbH weiterer Erw. 135,00 €

Piratencamp: Familien-Camp mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Piratenkapitän „Augenklappe" und seine Piratenmannschaft

Eine Seeräuberbande hat den Piratenkapitän „Augenklappe" auf einer einsamen Insel im Starnberger See ausgesetzt und seinen wertvollen Schatz gestohlen. Mit einem Floß und letzter Kraft ist er von der Insel zurückgekehrt und hat sein Lager in einem Waldstück am sagenumwobenen See aufgeschlagen. Um den Schatz wieder zu bekommen, sucht der Kapitän eine Piratenmannschaft, auf die er sich verlassen kann. Euch erwarten Bastelaktionen, eine Boots-Tour mit Schatzsuche, eine Piratenprüfung, Lagerfeuer unterm Sternenhimmel und vieles mehr.

Leistungen: Wochenende mit 2 Übernachtungen und Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke) in einem Zelt-Dorf am Starnberger See (2-3 Personenschlafzelte - eigenes Zelt möglich, Aufenthaltspavillon, WC's, Duschen). Viele spannende Aktionen zum Thema Pirat.
Dauer: Fr, 17.00 bis So, 11.00 Uhr
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).
Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.

Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn des Camps ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Camp-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Camp-Tage (auch wenn unverschuldet) besteht kein Rückerstattungsanspruch.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste werden ca. zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8983
01.08.2025 - 03.08.2025 * 3 Kurstage
Freitag, 17.00 - 22.00 Uhr Erw.+1 Kind 265,00 €
Zeltwiese Possenhofen weiteres Kind 95,00 €
Janosch Kluge GmbH weiterer Erw.. 135,00 €

Jugend-Outdoor-Camp
Am Starnberger See

Sei dabei, wenn wir mit einem Schlauchraft den See erkunden, du erste Paddelerfahrungen im Kajak sammelst, im Team ein Floß baust oder wir gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird - wir bereiten unsere Mahlzeiten in Kleingruppen vor oder packen bei den Vorbereitungen für die Tagesaktionen gemeinsam an.

Egal ob Stubenhocker oder Actionjunkie – in unserem Zelt-Camp am Starnberger See ist Spaß garantiert!

Leistungen: Betreuung durch unser erfahrenes Team, 6x Ü/Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke), Camp T-Shirt, 2-3 Personen-Schlafzelte - eigenes Zelt möglich, Aufenthaltspavillons, WC's, Duschen, hochwertige Outdoor-Tagesaktionen und vieles mehr.
Dauer: So, 17.00 Uhr bis Sa, 11.00 Uhr.
Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See.
Eigene Anreise: Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).
Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.

Teilnahmegebühr:
€ 375,00 pro Person
€ 355,00 pro Person/Geschwister

Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn des Camps ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Camp-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Camp-Tage (auch wenn unverschuldet) besteht kein Rückerstattungsanspruch.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste werden ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der Vhs.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8984
Für Mädchen und Jungen von 7 – 17 Jahren
03.08.2025 - 09.08.2025 * 7 Kurstage
Sonntag, 17.00 - 22.00 Uhr
Zeltwiese Possenhofen am Starnberger See 375,00 €
je Geschwisterkind 355,00 €
Janosch Kluge GmbH

F8985
Für Mädchen und Jungen von 7 – 17 Jahren
10.08.2025 - 16.08.2025 * 7 Kurstage
Sonntag, 17.00 - 22.00 Uhr
Zeltwiese Possenhofen am Starnberger See 375,00 €
je Geschwisterkind 355,00 €
Janosch Kluge GmbH

Actioncamp am Brombachsee

Für Mädchen und Jungen von 7-17 Jahren

Sei dabei, wenn wir mit Wasserski/Wakeboard/Kneeboard durch den Wakepark fahren, mit dem SUP auf dem Wasser paddeln, als Gruppe den Aquapark unsicher machen oder uns beim Mini-Golf herausfordern.

Neben vielen weiteren Aktionen gestalten wir auch unseren Camp-Alltag zusammen, bei dem Teamwork großgeschrieben wird - wir bereiten unsere Mahlzeiten in Kleingruppen vor oder packen bei den Vorbereitungen für die Aktionen gemeinsam an. Egal ob Stubenhocker oder Actionjunkie – in unserem Zelt-Camp am Brombachsee ist Spaß garantiert!

Leistungen: Betreuung durch unser erfahrenes Team, 6x Ü/Vollverpflegung (Frühstück-Lunchpaket-Abendessen-Getränke), Camp T-Shirt, 2-3 Personen-Schlafzelte (eigenes Zelt möglich), Aufenthaltspavillon, WC's, Duschen, hochwertige Tagesaktionen und vieles mehr.

Dauer: So, 17.00 Uhr bis Sa, 11.00 Uhr.
Ort: Zeltwiese Absberg am Brombachsee
Anreise: Eigene Anreise!
Wetter: Das Camp wird auch bei schlechter Witterung durchgeführt.
zzgl. 5 € für Duschmarken + 1 x 8 € Neoprenanzug Wakepark (optional)

Stornierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 14 Tage vor Beginn des Camps ist eine kostenfreie Stornierung möglich (schriftlich bei der Vhs). Ab dem 13. Tag vor Camp-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Camp-Tage (auch wenn unverschuldet) besteht kein Rückerstattungsanspruch.
Info-Mail/Mitbringliste: Die Infos und Mitbringliste wird ca. zwei Wochen vor Camp-Beginn per E-Mail verschickt.

Veranstalter: Kluge GmbH / Teamwork-Outdoors, J. Kluge und Mitarbeiter. Die VHS fungiert nur als Vermittler, die Teilnahme erfolgt daher auf eigenes Risiko. Es besteht keine Haftung seitens der VHS.
Kontakt: J. Kluge, E-Mail: info@teamwork-outdoors.de, Tel.: 0176/60829889

F8986
10.08.2025 - 16.08.2025 * 7 Kurstage
Sonntag, 17.00 - 22.00 Uhr
Zeltwiese Absberg am Brombachsee 435,00 €
je Geschwister 415,00 €
Janosch Kluge GmbH

**Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs" ab Seite 109**

„Wenn das Leben uns braucht!“

KLINIKUM LANDKREIS ERDING
Bajuwarenstraße 5 | 85435 Erding | Telefon: 08122 59-0 | E-Mail: info@klinikum-erding.de | www.klinikum-erding.de

KLINIKUM
LANDKREIS
ERDING

Ansprechpartnerin

Regine Biedenkopf
Fachbereichsleitung Gesundheit
(08122) 9787-1103
regine.biedenkopf@vhs-erding.de

Ernährung

Koch- und Backkurse

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:
Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze und kleine Boxen. Materialgeld im Kurspreis enthalten.
Treffpunkt: Schulhof.

Die Ayurveda-Küche - gesund genießen / Tagesseminar

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung, ist es das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt dabei die Konstitution eines jeden Einzelnen. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Industriell verarbeitete Lebensmittel und mit langen Transportweg werden bewusst vermieden. Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften - Handouts dazu im Kurs. Pausensnack machen wir vor Ort.
Im zweiten Teil machen wir Ghee, kochen Gerichte mit ökologisch erzeugten Lebensmittel: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und fantastisch duftende Gewürze. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise ist auch dabei. Ayurvedisches 6-Geschmackrichtungsmenü genießen wir um etwa 15:00 Uhr.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Boxen.
Treffpunkt: Schulhof

F9001
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 16.45 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Charanjit Heer 84,00 €

Die indische Küche – einfach lecker

Mit diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die fabelhafte indische Küche gewinnen! Die Rezepte sind für jeden leicht und schnell umsetzbar. Wir bereiten einige typische Gerichte, z. B. ein traditionelles Hähnchen Curry in würziger Sauce, Daal Shahi (Linsen-Creme-Suppe), Cashew-Reis und Weiteres zu. Ein nationales Getränk darf dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie einiges über die Gewürzwelt, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

F9002
Sonntag, 30.03.2025, 10.30 - 15.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Charanjit Heer 66,00 €

Die indische vegetarische Küche - vitaminreich und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans.
Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal (Linsen-Suppe), Mattar Paneer (Erbsen-Curry mit selbstgemachtem Paneer), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk.
Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

F9003
Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Charanjit Heer 75,00 €

Kulinarische Reise durch Indien

Kommen Sie mit und verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einer der facettenreichsten Küchen der Welt.

Wir bereiten aus den unterschiedlichen Regionen traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse sowie weitere Beilagen mit eigens kreierten Gewürzmischungen zu. Ein typisches Getränk darf dabei auch nicht fehlen.
Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

F9004
Samstag, 12.07.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Charanjit Heer 72,00 €

Persische Küche - vegetarisch

Entdecken Sie die überraschende Vielfalt vegetarischen Kochens im Iran! Gewürze, Geschmackserlebnisse und (fleischlose) Gerichte aus 1001 Nacht öffnen Ihnen die Tür zu der besonders bekömmlichen und leckeren Küche Persiens!

F9011
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Nina Rost 79,00 €

F9012
Samstag, 17.05.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Nina Rost 79,00 €

Gesundheit

Ernährung (Koch- u. Backkurse) 43
Persönlichkeitsbildung, Resilienz & Achtsamkeit 46
Gesundheitswissen, Vorträge 48
Yoga 51
Qigong & T´ai Chi 53
Entspannung & Meditation 54
Gymnastik & Rückentraining 55
Fitness 56
Pilates 58
Im Wasser 58
Kampfkunst 59
Körpererfahrung mit Musik & Tanz 60
Senioren 63
In den Sommerferien 64
Outdoor 64
Für Schwangere, junge Mütter & Familien 65
Sonstiges 67

NEU: Saucen, Fonds und Jus

Heute dreht sich alles um Saucen, Fonds und Jus. Was versteht man genau darunter, wo sind die Unterschiede und wie bereite ich z.B. eine leckere Bratensauce zu. Lernen Sie von einem professionellen Koch die hohe Kunst der schmackhaften Saucenzubereitung. Mit Liebe, Kreativität, Innovation und ganz viel Spaß zu einer leckeren Küche.

F9010
Freitag, 21.02.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 60,00 €
Ofori Kwabena

Neu: Cupcake Kurs

SEMESTER HIGHLIGHT

Wir backen Cupcakes in verschiedenen Geschmäckern und gestalten verschiedenfarbige Toppings mit unterschiedlicher Deko. Die Deko stellen wir unter anderem selbst aus Keksen & Fondant her. Dabei erhaltet ihr verschiedene Tipps & Tricks. Eine Cupcakebox ist inklusive. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten (18,00 €).

F9020
Freitag, 28.02.2025, 17.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 52,00 €

Dripcake-Kurs

In diesem Kurs werden die einzelnen Schritte zum Fertigstellen und Dekorieren eines Drip Cakes gelernt. Dabei gibt es bei der Gestaltung keine Grenzen. Ob im Ombré Stil (Farbverlauf), mit einem Muster oder verschiedenen Farben – alles ist möglich.

Jeder Teilnehmer erhält eine frisch gebackene und gefüllte sowie gut vorgekühlte Torte, die mit einer im Kurs zubereiteten Schokoladenganache eingestrichen wird. Anschließend wird eine individuell gestaltete Buttercreme aufgetragen und mit einem frei wählbaren Schokoladen-Drip geschmückt.

Die Torte wird mit verschiedener Deko verschönert, die zum Teil selber im Kurs angefertigt wird. Nebenbei bekommt ihr sämtliche Tipps und Tricks für die Erstellung eines perfekten Drip Cakes.

Ein Cakeboard sowie ein Tortenkarton sind inklusive. Schürzen werden leihweise zur Verfügung gestellt. Rezepte für die Tortenböden erhalten Sie im Kurs.
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten (40,00 €).

F9021
Samstag, 08.02.2025, 09.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 109,00 €

F9022
Samstag, 05.04.2025, 09.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 109,00 €

Weitere Köstlichkeiten

Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. - Gemüse-Fermentieren

Welche gesundheitliche Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingsicher funktioniert erfährst du im Workshop.

Hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten. Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können. Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo man alles nochmal nachlesen kann, mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

Bitte mitbringen: Korb (oder stabile Tüte), Schürze, Geschirrtuch, großes Schneidebrett, scharfes Messer, Schäler, große Knetschüssel (ab 3 l Fassung), Aufbewahrungsbox;
Materialgeld (Bio-Gemüse, Gläser und Skript) von 25,00 € ist im Preis enthalten.

F9031
Montag, 24.02.2025, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

Kombucha, Kefir & Co.
Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut, zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer.

Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm)Gesundheit sind.

Im Workshop stellen wir aber nicht nur probiotische Getränke her, du lernst auch, was man mit den Kulturen sonst noch alles herstellen kann, wie z. B. Brot, Kuchen, Fruchtleder, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse, etc. und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit.

Bitte mitbringen: Korb (oder stabile Tüte), Schürze, Geschirrtuch,
Materialgeld (Bio-Zutaten, Gläser und Skript) von 25,00 € im Preis enthalten.

E9033
Montag, 20.01.2025, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

F9033
Montag, 31.03.2025, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

Kochkurse für Kinder siehe „Junge vhs“

Neu: Marmeladen-Kurs

Selbstgemachte Marmelade schmeckt immer noch am Besten und ist auch recht schnell gemacht. Wir kochen Beeren & Obst ein und bereiten drei verschiedene Sorten in mehreren Marmeladengläsern zu.

F9023
Samstag, 03.05.2025, 09.00 - 12.00 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Sandra Zinner 55,00 €

Käseverkostung - Käse-Sinnesreise mit Sandi Schumertl

Ein Abend rund um das Thema Käse.
Wir werden Alles, oder zumindest Vieles, über die riesengroße Welt des Käses erfahren, unsere Sinne schärfen und trainieren und natürlich jede Menge Käse verkosten. Erweitern Sie ihr Wissen rund um das wundervolle Thema Käse.
Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Abend.
Materialgeld ist im Preis enthalten.

E9034
Samstag, 18.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 40,00 €
Sandra Schumertl

Grundlagen-Käseseminar

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?
Erfahren und erfühlen Sie die Grundlagen der Käseherstellung und nehmen Sie sich Ihren ersten selbstgemachten Käse mit nach Hause. Was passiert mit der Milch? Wie entstehen die vielen Käsesorten? Was bedeutet „Reifen und Veredeln"? Nehmen Sie sich die Zeit und erleben Sie den meditativen Vorgang des Käsens. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst. Vielleicht finden Sie hier Ihr neues Hobby.
Die regionale Heumilch kommt vom Frischmilchhof Lanzl in Neuching. Benötigtes Zubehör wird gestellt.
Materialkosten sind im Preis enthalten (15,00 €).

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Behälter + Deckel für fertigen Käse (ca. 300 g), Brotzeit und Getränk für Mittagspause, Zeit, Muße und viele Fragen

F9024
Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 23.03.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Oberding, Staatl. Realschule, Hauptstr. 56
Josef Eisgruber 65,00 €

Kaffeeröstworkshop für Anfänger - Kleingruppe

Den perfekten Kaffee für Vollautomat, Filter oder Siebträgermaschine zuhause selbst rösten, geht das? Aber sicher!

Der Workshop soll Kaffeeinteressierte ansprechen, die neu im Thema Kaffee-Rösten sind.

Es wird die komplette Herangehensweise eines Heimrösters aufgezeigt: Von der Beschaffung von Kaffeebeuteln mit Aromaschutzventil und Rohkaffee, den Röstgeräten bis zur Durchführung von Röstungen. So gelingt der Start in das neue Hobby mit Spaß und Leichtigkeit auf Anhieb.

Zudem werden folgende Aspekte behandelt: Literaturempfehlungen, theoretische Grundlagen, verschiedene Röstprofile, Blends, Zubereitung gerösteter Kaffees mit Vollautomat, Filter und Siebträgermaschinen, Tipps für empfehlenswerte Kaffeemühlen.

Es werden mehrere verschiedene Heimröstgeräte vorgestellt und verglichen. Jeder Teilnehmer röstet auf einem Röstgerät des Herstellers Behmor und Kaffelogic, die zu den gängigsten Heimröstmaschinen zählen.

Am Ende des Workshops hat jeder Teilnehmer 4-5 verschiedene Rohbohnen erfolgreich geröstet, die dann zuhause genossen werden können.

Materialgeld ist im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränke für Pause sowie Handy (wenn möglich).

F9028
Samstag, 15.03.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum,
Metallwerkraum Erdgeschoss 87,00 €
Rainer Huber

F9029
Samstag, 10.05.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum,
Metallwerkraum Erdgeschoss 87,00 €
Rainer Huber

Ernährungslehre

Neu: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Teil 1 Ernährung in der Schwangerschaft

Im ersten Teil der 2-reihigen Serie zu Schwangerschaft und Stillzeit beschäftigen wir uns mit der Ernährung in der Schwangerschaft.

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung ist grundsätzlich für alle Menschen wichtig. Für Schwangere gilt dies in besonderem Maße, da sie beispielsweise einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen haben, um die gesunde Entwicklung des Babys zu unterstützen.

Um potenzielle Risiken zu verringern, werden aufkommende Fragen zu Empfehlungen und Verboten direkt geklärt.

F9037
Mittwoch, 07.05.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Teil 2 Ernährung in der Stillzeit

Im zweiten Teil der 2-reihigen Serie zu Schwangerschaft und Stillzeit beschäftigen wir uns mit der Ernährung in der Stillzeit.

Nach der Geburt stellen Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung die erste Nahrungsquelle dar, weshalb die Lagerung bzw. Zubereitung eine wichtige Rolle spielen. Neben der Wahl der richtigen Nährstoffe, die unabdingbar sind für die erste Lebensmonate des Säugling, sprechen wir ebenfalls über die frühkindliche Entwicklung.

F9038
Mittwoch, 21.05.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Wie geht gesunde Ernährung?

Bunt und gesund essen und dabei soll es auch noch schmecken, das ist nicht immer ganz einfach. Welche Menge von welchem Nährstoff wir dabei für eine ausgewogene Ernährung täglich zu uns nehmen sollten, besprechen wir anhand des von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Ernährungskreis.
Auch die richtige Zubereitungsart und erfolderliche Hygienemaßnahmen für rundum sichere und nährstoffreiche Speisen gehen wir zusammen mit allen anderen Fragen zum Thema gesunde Ernährung durch.

F9040
Mittwoch, 02.07.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Ernährung bei Osteoporose

Neben der medikamentösen Therapie spielt Ernährung sowohl zur Vermeidung als auch zu Behandlung der Osteoporose eine entscheidende Rolle. Erfahren Sie in diesem Kurs wie wichtig ein knochengesunder Lebensstil ist - und warum Sie am besten so früh wie möglich damit beginnen sollten. Wir beschäftigen uns ausgiebig mit der Ernährung zu dieser Stoffwechselerkrankung, welche zum Abbau von Knochensubstanz führt.

F9041
Mittwoch, 02.04.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Ernährung in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme - wenn sich der Hormonhaushalt im weiblichen Körper während der Wechseljahre umstellt, nehmen Frauen verschiedene Beschwerden wahr. Auch das Risiko für Osteoporose, Koronare Herzkrankheit und Depression steigt. Inwiefern Ernährung bei den Veränderungen des Hormonhaushalts helfen kann, erfahren Sie in diesem Kurs.
Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

E9038
Mittwoch, 08.01.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Stefanie Pühra

F9042
Samstag, 31.05.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Stefanie Pühra

Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz & Achtsamkeit - Workshops

Neu: Der Energieboost für dich

Stress reduzieren, Stärken aufladen.

In dir hast du viele innere Stimmen. Manche, die dich nach vorne bringen und glänzen lassen. Andere, die dich abwerten und Kraft rauben. Lerne deine Stimmen kennen. Gehe proaktiv mit ihnen um und finde inneren Frieden - die Basis für ein glückliches Leben. Zur Unterstützung machst du in diesem Workshop angeleitete Achtsamkeitsübungen, die dich dein Inneres ganz neu und positiv erleben lassen.

Du lernst:
- die Basics über die inneren Ursachen von Stress und Burnout.
- wie du eigene Glaubenssätze erkennen und entschärfen kannst.
- wie du Affirmationen und Achtsamkeit ganz konkret in Übungen nutzt.

Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

E9105
Samstag, 25.01.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Gerhard Hroß

Neu: Achtsamkeit im Job

Wie du Druck rausnimmst.

Manchmal kommt dir die Arbeit wie ein einziges „Muss“ vor. Dann hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird. Du fühlst dich vielleicht leer oder wütend. Und fragst dich, was du da eigentlich den ganzen Tag machst.

Doch du darfst Luft holen. Du kannst dich neu ausrichten. Und du kannst auch im Stress offen für andere bleiben. Ein Samstagnachmittag für dich. Ein Workshop für den gemeinsamen Austausch. Spielräume ausloten, Gesprächspartner finden, Ziele klarer sehen.

Du lernst:
- Stress anders zu sehen.
- deinen inneren Kompass zu nutzen.
- ein Gefühl für dich zu bekommen.

Dozent: Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

F9103
Samstag, 15.02.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 25,00 €
Gerhard Hroß

Neu: Spielerisch Entspannung lernen

Sich wieder konzentrieren können, innere Ruhe finden, mit neuen Ideen durchs Leben gehen: Dafür brauchen wir Entspannung.

An diesem Nachmittag lernst du Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Autogenes Training kennen. Du kannst ausprobieren, was dir gut tut. In der Gruppe bekommst du durch kleine Spiele Tipps zur Erholung. Bringe gern auch eine eigene Decke oder Matte mit.

Du lernst:
- verschiedene Entspannungstechniken kennen.
- Erholung auf mehreren Ebenen zu nutzen.
- ein Gefühl für dich zu bekommen

Dozent: Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

F9104
Samstag, 05.04.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 30,00 €
Gerhard Hroß

Neu: Spielerisch Selbstwert entdecken K20

Im Leben werden wir oft nach Leistung oder Aussehen eingeschätzt. Doch wir alle sind gleichermaßen wertvoll und liebenswert.

An diesem Nachmittag entdeckst du, was alles in dir steckt. Wenn du gut mit dir umgehst, kannst du auch mit anderen Menschen gut umgehen - ob du auf sie zugehst oder ob du Grenzen setzen willst. In der Gruppe bekommst du durch kleine Spiele Tipps zur Selbstfürsorge. Bringe gern auch eine eigene Decke oder Matte mit.

Du lernst:
- Zufriedenheit mit dir.
- Tipps und Techniken für mehr Selbstwertgefühl.
- eine positive Grundhaltung

Dozent: Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

F9105
Samstag, 24.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 30,00 €
Gerhard Hroß Mit Kulturkarte 24,00 €

Die Kunst, gesund Grenzen setzen zu können

Kennen Sie das auch? Sie haben sich fest vorgenommen, dass Sie sich nicht mehr überreden lassen! Und trotzdem ist es wieder passiert.....

Warum ist es so schwer, NEIN zu sagen? Was hindert uns, Grenzen zu setzen und für uns einzustehen?

Um diesem Umstand entgegenzuwirken, werden in diesem Workshop diverse Strategien und konkrete Techniken nahegebracht. Diese können Sie direkt ausprobieren und für sich testen. Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses ihre individuelle NEIN-Strategie mitnehmen können.

Bitte mitbringen: Getränk und Pausenverpflegung.

F9106
Sonntag, 18.05.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 45,00 €
Sonja Kreuzer

Hochsensibel - Gabe oder Aufgabe

Seminar

Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Außen- und aus der Innenwelt viel stärker wahr, verarbeiten diese tiefer und reagieren auch infolgedessen heftiger darauf als andere Menschen. Etwa 15 - 20 % aller Menschen sind davon betroffen. An diesem Abend geht es zum einen um die Merkmale der Hochsensibilität, zum anderen befassen wir uns mit Wegen, wie Sie mit diesen wertvollen Eigenschaften achtsam umgehen können.

F9113
Mittwoch, 26.03.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 18,00 €
Barbara Reinkowski

Neu: Achtsam ins neue Jahr

Wochenendworkshop für Frauen

Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich und starten Sie 2025 mit einem Gefühl des Wohlbefindens und der inneren Ruhe.
Erfahren Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit in Ihren Alltag integrieren können. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie sich selbst liebevoller begegnen und Ihre Bedürfnisse und Wünsche achtsam wahrnehmen. Als erfahrene Seelsorgerin und psychologische Beraterin i.A. begleite ich Sie durch diesen wohltuenden Tag.
Das Seminar findet im Kloster Armstorf statt.
Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.
In der Verpflegungspauschale von 33,00 € sind Mittagessen (Vor-, Haupt- und Nachspeise) sowie Kaffee und Kuchen enthalten.
Bei Wunsch eines vegetarischen Gerichtes, bitte bei Anmeldung Bescheid geben.
Anmeldung bis zum 23.01. möglich.

F9114
Samstag, 01.02.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 93,00 €
Christa Wagner

Neu: Feng Shui für ein harmonisches Zuhause

SEMESTER HIGHLIGHT

Workshop

Unser Zuhause ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Kraft. Doch oft fühlen wir uns unruhig oder blockiert, ohne genau zu wissen, warum. Feng Shui kann helfen, Ihre Räume so zu gestalten, dass sie mehr Energie und Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben bringen.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Feng Shui-Lehre kennen und erfahren, wie Sie durch einfache Veränderungen Ihre Wohnräume harmonisch und ansprechend gestalten können. Mit Praxisbeispielen und gezielten Anleitungen lernen Sie, wie Sie das Chi – die Lebensenergie – optimal lenken und Ihre Räume in Orte des Wohlbefindens verwandeln.
Tauchen Sie ein in die Welt des Feng Shui und entdecken Sie, wie kleine Anpassungen eine große Wirkung auf Ihr Zuhause und Ihr Lebensgefühl haben können!

Judith Wimmer, systemische Feng Shui Beraterin und Coach, bringt ihre Begeisterung für die taoistische Harmonielehre in jeden Workshop ein.

Mit Feingefühl für die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden vermittelt sie die Prinzipien des Feng Shui, um inspirierende und harmonische Gestaltungen zu schaffen. Durch zahlreiche Praxisbeispiele und praktische Tipps nimmt sie ihre Teilnehmer mit auf eine motivierende Planungsreise zur eigenen Wohlfühloase – bereit für ein harmonisches Zuhause voller Energie.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizbuch/Block
Wenn Sie möchten, können Sie den Grundriss und Bilder eines Raumes mitbringen, den Sie gerne verändern möchten.

F9115
Freitag, 14.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 25,00 €
Judith Wimmer

Neu: Feng Shui für den Garten

Harmonie und Stil für Ihren Außenbereich

Workshop

Im Frühling wird der Garten zu unserem erweiterten Wohnraum – ein Ort der Erholung, des Spiels für Kinder und vielleicht auch zur Ernte von eigenem Obst und Gemüse. Doch oft stehen Gartenbesitzer vor der Frage, wie sie ihren Außenbereich so gestalten können, dass er nicht nur funktional, sondern auch harmonisch, schön und energievoller wird.
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Feng Shui Prinzipien mehr Struktur, Stil und Harmonie in Ihren Garten bringen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Wünsche und Ihren persönlichen Stil einbringen und den Garten in eine stimmige Wohlfühloase verwandeln können. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie: „Wie kann ich den Garten interessant und individuell gestalten? Was kann ich behalten, umgestalten, und welche Bereiche möchte ich neugestalten?“
Durch gezielte Feng Shui-Anpassungen wird der Garten nicht nur optisch ansprechend, sondern unterstützt auch den Energiefluss (Chi) für Ihr Zuhause. Lassen Sie sich inspirieren, und planen Sie Ihren Garten während des Workshops neu!
Bitte mitbringen: Gartenplan oder Skizze, Bleistift, Buntstifte, Lineal, Geodreieck, Schere

F9116
Freitag, 21.03.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 37,50 €
Judith Wimmer

Letzte-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe ist ein bekannter und selbstverständlicher Teil der Hilfekultur in unserer Gesellschaft. Aber was genau bedeutet „Letzte Hilfe“?
Bei diesem Kurs geht es um die Vermittlung von Basis-Wissen und Basis-Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Letzte-Hilfe-Kurse sind ein Beitrag für eine sorgende Gesellschaft. Neben der Vermittlung von Faktenwissen über Sterben, Tod, Trauer und die Umsorge am Lebensende wird ein offener Austausch über dieses Thema ermöglicht und angeregt.

F9125
Mittwoch, 26.03.2025, 17.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Mechtild Haubelt-Awe, Jutta Mayer

Waldbaden

Zertifizierter Onlinekurs über 8 Wochen
Präventionskurs jederzeit buchbar

Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen die in der Natur, speziell im Wald angewendet werden können.

F9140 - online
01.02.2025 - 31.08.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Endlich Stressfrei

Zertifizierter Onlinekurs über 8 Wochen

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn:
- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw.

F9141 - online
01.02.2025 - 31.08.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Online-Kurs / Online-Vortrag:
Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen
- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Schutzschild Resilienz
Stark und immun gegen das Schicksal

Zertifizierter Onlinekurs über 10 Wochen

Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.
Und nun zur guten Nachricht. Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, das man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

F9142 - online
01.02.2025 - 31.08.2025 * 70 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Raus aus der negativen Schlafspirale

Onlinekurs (zertifiziert)

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt.

Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst.

Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer.

Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen - oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen.
Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente der falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

F9143 - online
01.02.2025 - 31.08.2025 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Gesundheitswissen - Vorträge

Neu: Vortrag zum Thema „Demenz verstehen“ eine Zusammenfassung

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und übersichtliche Zusammenfassung über das Krankheitsbild der Demenz. Karin Valenta geht kurz auf Früherkennung, Symptome, Kommunikation, auffälligem Verhalten, Schmerzen und Ernährung ein und informiert über Tipps und Tricks für den Alltag aus der Praxis. Mit ihrer langjährigen Erfahrung steht Sie für Fragen zur Verfügung.
Kursabende, welche die genannten Themen vertiefen und genauer behandeln (5 Module) können extra gebucht werden.

E9209
Donnerstag, 16.01.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung

Dieser Abend möchte betroffenen Angehörigen die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Demenz“ beantworten. Grundlegenden Fragen wird auf den Grund gegangen, umfassende Informationen bereitgestellt und wertvolle Tipps aus der Praxis gegeben. Es gibt insgesamt fünf Module, an verschiedenen Abenden, mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Teilnahme an allen Modulen ist nicht erforderlich. Sollte Interesse bestehen, alle Module zu besuchen, empfiehlt sich der Start mit Modul 1.
Angehörige bekommen diese Informationsveranstaltungen in der Regel finanziell bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse.
Teilnahmebestätigung kann zur Verfügung gestellt werden. Kurs als alljährliche Pflicht - Schulungsmaßnahme für Betreuungskräfte nach Paragraf 45a /87b anerkannt.

Modul 1

Alzheimer - Definition & Symptome/Beschäftigung für Demenzkranke

Im Modul 1 liegt der Fokus auf der Früherkennung und den Symptomen der Alzheimer Erkrankung, sowie einer gezielten Beschäftigung für Demenzkranke und gemeinsame Momente im Alltag.

F9201
Donnerstag, 20.02.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 2

Richtige Kommunikation bei Demenz erleichtert Vieles

Im Modul 2 liegt der Fokus auf Kommunikation. Welche Kommunikationsmöglichkeiten habe ich, welche Gründe führen zu Kommunikationsproblemen, Körpersprache etc..

F9202
Donnerstag, 20.03.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 3

Merkwürdiges Verhalten bei Demenzkranken
Validation

Im Modul 3 liegt der Fokus auf merkwürdigem und auffälligem Verhalten sowie Halluzinationen bei Demenzkranken mit Lösungsmöglichkeiten schwieriger Situationen anhand praktischer Beispiele.

F9203
Donnerstag, 10.04.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 4

„Herausforderndes Verhalten“ bei Personen mit einer demenziellen Erkrankung

Im Modul 4 liegt der Fokus auf Belastungen durch herausfordernde Verhaltensauffälligkeiten, Aggressionen, Gewalt in der Pflege und Betreuung. Wie gehe ich damit um, gibt es eine Erklärung und wie kann ich mich schützen vor belastenden Gefühlen und Konflikten.

F9204
Donnerstag, 08.05.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Modul 5

Schmerzen bei Demenzpatienten - Inkontinenz bei Menschen mit Demenz - Ernährung

Im Modul 5 liegt der Fokus auf Schmerzen, Inkontinenz und Ernährung. Erhalten Sie Tipps und kleine Tricks rund um diese Themen.

F9205
Donnerstag, 05.06.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

„Gut informiert durch die Wechseljahre“

Workshop

Die zertifizierte Wechseljahresberaterin Barbara Bank wird in einer Mischung aus Informationen, Tipps und Kurzberatung (nicht in medizinischer Hinsicht) diese wichtige Lebensphase von Frauen in ihrem kurzweiligen Workshop beleuchten.
Der Workshop für interessierte Frauen ab 35 bietet Inspiration, Information und Unterstützung für alle, die diese Lebensphase erleben oder sich für diese spannende Zeit interessieren. Hier lernen Sie, wie Sie mit Selbstfürsorge durch diese Zeit navigieren können. Gemeinsam stärken wir uns für einen neuen Abschnitt voller Möglichkeiten.

Im Anschluss ist Raum für Fragen und einen Austausch untereinander.

F9212
Freitag, 16.05.2025, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Barbara Bank

Neu: Die Gesundheit sitzt im Darm

Tipps für eine darmfreundliche Lebensweise

Der Darm sorgt nicht nur für die Verdauung der Nahrung sondern beeinflusst viele Prozesse von Kopf bis Fuß. Daher sollte man sich sein ganzes Leben lang gut um dieses wichtige Organ kümmern. In unserer modernen Zeit fällt es jedoch nicht immer leicht, den Darm gesund zu halten. Gerade in stressigen Phasen treten oft eine Vielzahl von Beschwerden auf, die sich negativ auf den ganzen Körper auswirken können.
In diesem Vortrag wird auf die Folgen eines gestörten Mikrobioms eingegangen und es werden Maßnahmen vorgestellt, welche sich positiv auf die (Darm)Gesundheit auswirken können.

E9213
Mittwoch, 22.01.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Wackerbauer

Neu: Essstörungen im Fokus Schwerpunkt Bulimie im Erwachsenenalter:

Verborgene Kämpfe und Wege zur Heilung!

Essstörungen betreffen Menschen jeden Alters und reichen weit über die Jugend hinaus. Dieser Vortrag beleuchtet verschiedene Formen, darunter Anorexie, Bulimie und Binge Eating, und geht auf die vielfältigen Herausforderungen im familiären und sozialen Umfeld Betroffener ein.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bulimie im Erwachsenenalter und den oft versteckten Kämpfen, die damit einhergehen.

Ziel des Vortrags ist es, das Verständnis für Essstörungen zu vertiefen und Perspektiven im Umgang damit aufzuzeigen.
Essstörungen sind weit mehr als eine Diät – sie sind ein komplexes Thema, über das gesprochen werden muss!

Dieser Abend soll gesellschaftliche Missverständnisse auflösen, Betroffenen und Angehörigen zeigen, dass sie nicht allein sind, und Mut machen, dass Heilung möglich ist.
Neben wertvollen Informationen bietet der Vortrag Antworten auf offene Fragen und soll Betroffene wie auch ihr Umfeld unterstützen.

Die Teilnahme am Online-Vortrag kann anonym erfolgen – der Name ist nur bei der Anmeldung erforderlich und kann während des Vortrags für andere unsichtbar bleiben.

E9215 - online
Donnerstag, 23.01.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Barbara Hedtstück 10,00

Neu: Fachvortrag Thema Bachblüten für Kinder

Bachblüten für Kinder bei Konzentrations- und Lernproblemen, Schlafschwierigkeiten und Ängsten

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter dem zunehmenden Leistungsdruck, der ständigen Medienpräsenz und der Vielzahl an Eindrücken, die sie täglich verarbeiten müssen. Dies führt häufig zu emotionaler Überforderung, sodass sie ihre Gefühle nicht mehr richtig wahrnehmen und steuern können.

Bachblüten bieten eine sanfte und natürliche Unterstützung bei typischen Herausforderungen wie Konzentrations- und Lernproblemen, Schlafschwierigkeiten und Ängsten.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bachblüten speziell bei Kindern eingesetzt werden können. Sie lernen Dr. Bachs Philosophie kennen, die Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Blüten sowie praxisnahe Tipps für die einfache Selbstanwendung bei Kindern.

F9213 - online
Donnerstag, 27.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Judith Wimmer 15,00 €

Judith Wimmer, erfahrene Bachblüten- und Aromaberaterin, vermittelt ihr Wissen mit Begeisterung und gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die sanfte und ganzheitliche Wirkung der Bachblüten. Ihre Vorträge sind praxisnah, empathisch und inspirierend. Selbst Mutter von zwei Kindern und seit über 20 Jahren Lehrerin kennt sie den Wunsch, Kinder in sensiblen Phasen möglichst gut zu unterstützen aus eigener Erfahrung.

Neu: Fachvortrag Bachblüten für Frauen in den Wechseljahren

Sanfte Unterstützung für Körper und Seele - online

Bachblüten für die Wechseljahre: Sanfte Unterstützung für Körper und Seele
Die Wechseljahre bringen für viele Frauen nicht nur körperliche Veränderungen mit sich, sondern beeinflussen auch Geist und Seele. Diese Phase des Wandels kann oft von Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, innerer Unruhe oder Motivationsverlust begleitet sein. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, welche Bachblüten Sie gezielt einsetzen können, um emotional stabil und ausgeglichen durch diese Lebensphase zu gehen. Sie lernen die Philosophie von Dr. Bach kennen, erfahren, wie Bachblüten hergestellt und angewendet werden, und erhalten praktische Tipps zur einfachen Selbstanwendung.

F9214 - online
Donnerstag, 13.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Judith Wimmer 15,00 €

Gesundheit

ADHS bei Erwachsenen- Meme oder Behinderung?

Seit einiger Zeit stößt man immer öfter auf das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom bei Erwachsenen. In den sozialen Medien und selbst in einer Doku von Eckardt von Hirschhausen.
Lange war ADHS eine „Kinderkrankheit", mittlerweile hat sich der Fokus auch auf Erwachsene gerichtet. Was bedeutet die Diagnose für Erwachsene? Handelt sich um eine „Schusseligkeit" und eignet sich für lustige Memes? Haben wir nicht alle ein bisschen ADHS? Oder handelt es sich doch um eine Behinderung? Was brauchen Betroffene an Unterstützung? Welche Auswirkungen hat ADHS auf Arbeitsleben, Partnerschaft und Lebensqualität? Unser Vortrag bietet eine Einordnung zu diesen Fragen und gibt erste Hinweise zu Unterstützungsmöglichkeiten.
Die Vortragenden Andrea Eichner und Andrea Gurr haben beide selbst ADHS und sind zertifizierte ADHSTrainerinnen und ADHS- Elterntrainerinnen

F9215
Mittwoch, 07.05.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Andrea Gurr, Andrea Eichner

Was tun bei Tinnitus? - Vortrag

E9208 - online
Mittwoch, 22.01.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

F9206 - online
Mittwoch, 19.02.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

F9207 - online
Montag, 17.03.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

F9208 - online
Montag, 12.05.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

F9209 - online
Montag, 30.06.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

F9210 - online
Montag, 28.07.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

Patientenforen

Im Anschluss an alle Veranstaltungen stehen die Referenten für Fragen zur Verfügung. Anmeldung nicht erforderlich.

Postbariatrische Chirurgie
Neue Form - Neues Ich?

F9220
Dienstag, 11.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Stefanie Dr. Jabs

Schaufensterkrankheit - pAVK

F9220A
Dienstag, 18.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Mojtaba Sadeghi, Emanuel Dr. Meyer

Chronische Rückenschmerzen im Alter
Wenn Operationen und Infiltrationen nicht mehr helfen - Therapiekonzept: Multimodale Schmerztherapie

F9221
Dienstag, 25.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Prof. Dr. Magdolna Hornyak, Cornelius Dr. Weber

Endometriose - mehr als nur Bauchschmerzen

F9222
Freitag, 14.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Vukasin Radojicic

Prostata im Ruhestand?
Vergrößerung und Krebs frühzeitig erkennen

F9222A
Dienstag, 18.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Christian Dr. Fahr

Darmkrebs-Vorsorge und Therapie

F9223
Dienstag, 25.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Prof. Dr. Jörg Theisen, Dr. Gernot Bertold

Der „Pain im Bein"
Chronische Schmerzen in den Füßen

F9224
Dienstag, 01.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Prof. Dr. Magdolna Hornyak, Wahid Fahmy Dr. Deryas

Carotis - Schlaganfall

F9224A
Dienstag, 08.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Mojtaba Sadeghi, Stanislav Dr. Novac

Gut durch die Wechseljahre

F9225
Dienstag, 29.04.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Johanna Strumpler

Thrombose - Embolie

F9226
Dienstag, 06.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Emanuel Dr. Meyer, Dr. Mojtaba Sadeghi

Chronische Fibromyalgie
Langfristige Erfolge in der Behandlung mit multimodaler Schmerztherapie

F9227
Dienstag, 13.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Andrea Hasse

Vortrag zur Weltkontinenzwoche

F9228
Dienstag, 03.06.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentr. f. Gesundheitsberufe, Foyer EG, Bajuwarenst Eintritt frei
Dr. Birgit Plattner, Christian Dr. Fahr

Yoga

Yoga ist ein alt überlieferter Übungsweg, der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrations- und Meditationsübungen beinhaltet. Yoga kann die Atmung vertiefen und das Körper- und Bewegungsgefühl verbessern. Es beschreibt ganz genaue Übungsschritte und Bewegungsabläufe, die unserer Gesundheit gut tun können und eine wohltuende Wirkung haben.

Bitte immer mitbringen:
Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Neu: Guten Morgen Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga lernen und erleben am frühen Morgen. Starte den Morgen mit einer 90minütgen Yogaeinheit um Kraft und Energie für den Tag zu gewinnen.
Für mich gilt Yoga als Mittel zur Erhaltung unserer Gesundheit. Wir können mit Yoga lernen, uns auf eine Art zu bewegen, die unserer eigenen Natur entspricht und unsere Gesundheit unterstützt. Beim Üben beziehen wir die aus dem Ayurveda stammende Marma-Lehre mit ein. Im Kurs steht dabei die Orientierung an den eigenen Voraussetzungen der Teilnehmer sowie die Schulung von Stabilität und Beweglichkeit im Vordergrund. Beim Üben vertiefen wir die eigene Körperwahrnehmung im Rahmen von achtsamen und gelenkschonenden Übungen. Nach konkreter Anleitung wird eigenständig geübt und individuell korrigiert. Wir erzielen schon morgens Kraft und Entspannung für den kommenden Tag. Yoga verbindet was zusammengehört. Der Kurs ist für Jeden geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und Erfahrung.

F9309 K20
25.02.2025 - 20.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Sabine Nacke Mit Kulturkarte 81,60 €

F9310 - Für Anfänger
10.02.2025 - 19.05.2025 * 12 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Veronika Zweck

F9311 - Für leicht Fortgeschrittene
11.02.2025 - 27.05.2025 * 12 Kurstage
Kein Kurstag am 08.04.
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Veronika Zweck

F9312 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
04.02.2025 - 13.05.2025 * 12 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

zertifiziert nach §20

F9313 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
05.02.2025 - 14.05.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Petra Homer

zertifiziert nach §20

F9314 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
28.05.2025 - 20.08.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Petra Homer

F9320 - Für leicht Fortgeschrittene
05.02.2025 - 14.05.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

F9323
06.02.2025 - 08.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

F9324
06.02.2025 - 22.05.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

F9326 - Für leicht Fortgeschrittene
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wartenberg, Physiotherapie, Obere Hauptstr. 5
Ilse Dietsch 107,00 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

F9331
03.02.2025 - 12.05.2025 * 12 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Miroslava Schachtl

F9333
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Ilse Dietsch

F9336
20.02.2025 - 05.06.2025 * 11 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 112,00 €
Brigitte Reithmeier

F9337
26.06.2025 - 17.07.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 40,00 €
Brigitte Reithmeier

F9338 - sanft
06.02.2025 - 22.05.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Miroslava Schachtl

F9339
07.02.2025 - 02.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

Weitere Yoga-Angebote

Vinyasa Power Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene

Eine dynamische, kreative und kraftvolle Yogaart. Vinyasa Power Yoga kräftigt und stabilisiert die Muskulatur, fördert die Balance und mobilisiert die Gelenke und Wirbelsäule.

F9349
08.02.2025 - 17.05.2025 * 10 Kurstage
Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 102,00 €
Alexandra Pütz

Yoga-Kursleiterin Sabine Nacke

Yin Yoga

Yin Yoga - ein ruhiger, passiver Yoga-Stil
Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten der Positionen, so dass man besonders tief in eine Yogaposition (Asana) eintauchen und in tiefer gelegene Muskel- und Gewebsschichten vordringen kann. Der Körper wird dadurch optimal gedehnt und ausgerichtet und tiefer gelegene Verspannungen und Blockaden können sich lösen.

F9341 - Yin Yoga
03.02.2025 - 12.05.2025 * 12 Kurstage
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

NEU: Yin Yoga
Workshop zum Kennenlernen

In dem 2 Std. Yin Yoga Workshop geht es darum, in die Positionen zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Du wirst tiefe Hingabe, Entspannung und Selbstwahrnehmung erfahren.
Yin-Yoga hat einen zutiefst beruhigenden und befreienden Effekt. Es ist geeignet für alle die Entspannung, Innenschau und eine Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.
Verwöhne dich mit einer Auszeit für Entspannung und Bewusstsein!
Yin Yoga ist für jeden geeignet, egal ob du Beginner oder bereits erfahren bist.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

F9341A
Sonntag, 23.02.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 15,00 €
Miroslava Schachtl

F9341B
Sonntag, 30.03.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 15,00 €
Miroslava Schachtl

Yoga-Kursleiterin Nadja Prell

Yin -Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

F9342
21.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Nadja Prell

Neu: Yoga und Krebs

Ob Sie gerade erst die Diagnose Krebs erhalten haben, in Behandlung sind oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchten: Yoga kann Ihren Genesungsprozess aktiv unterstützen und Ihnen helfen, sich wieder „ganz“ zu fühlen. Der qualifizierte „Yoga und Krebs“ Trainer Martin Hibler unterstützt Sie darin, den eigenen Körper wieder besser zu spüren und innere Ruhe zu finden. Yoga und Krebs verbindet medizinisches Wissen mit der Wissenschaft des Yoga in einem Konzept.
Auch die Forschung bestätigt die positive Wirkung von Yoga bei einer Krebserkrankung und kann als komplementärmedizinisches Verfahren eingesetzt werden. Kleine Achtsamkeits- und Meditationsübungen, eine kleine Gruppe und „Jeder“ so wie er gerade kann. Das ist wichtig und darauf wird Rücksicht genommen.
Das von uns angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt und ersetzt keine medizinische Behandlung.

F9345
10.03.2025 - 28.04.2025 * 6 Kurstage
Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 41,00 €
Martin Hibler

Yoga für den Rücken

Diese Stunde beinhaltet modernes funktionelles Rückentraining eingebettet in traditionelle Yoga Asanas unter Berücksichtigung der faszialen Strukturen. Wir lockern verspannte Rückenmuskeln und mobilisieren die Wirbelsäule. Der Fokus ist „Loslassen“ und wieder Leichtigkeit in unser tägliches Tun zu bringen.
Kurs auch in den Ferien.

F9346
06.02.2025 - 10.04.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 85,00 €
Josefine Allmendinger

Yoga für Alle - Yoga für die Seele

F9343
05.02.2025 - 14.05.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

F9344
05.02.2025 - 14.05.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Martin Hibler

Yoga meets Pilates am Vormittag

Klassische Yogapositionen wechseln sich mit kleinen Flows und den kräftigenden Übungen aus dem Pilates ab. In Kombination mit der langen tiefen Yoga-Atmung, Entspannung und Meditation wird das Körperbewusstsein geschult, die Muskulatur gekräftigt, Flexibilität und Achtsamkeit gefördert, die Haltung verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.
Durch viele Anpassungsmöglichkeiten an die Bedürfnisse der Teilnehmenden sind die Stunden sowohl für Anfänger, als auch für Geübte geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Kurs auch in den Ferien.

F9347
06.02.2025 - 10.04.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.20 - 11.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 68,00 €
Josefine Allmendinger

Wochenendentspannung mit Yin und Yang Yoga

Yin und Yang-Yoga ist eine wunderbare Mischung aus kraftvollem dynamischem Vinyasa Yoga und ruhigem, meditativem Yin Yoga.
Vinyasa Yoga ist eine ganzheitliche, dynamische und gesundheitsfördernde Form des Yoga. Jede Position baut auf der vorhergehenden auf und schafft damit als Ganzes ein stärkendes Yogaprogramm.
Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die hauptsächlich aus sitzenden und liegenden Yogapositionen besteht, die über einen längeren Zeitraum (ca. 3 Minuten) ohne Muskelanspannung gehalten werden.

F9348
07.02.2025 - 16.05.2025 * 12 Kurstage
Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Miroslava Schachtl

Entspannt mit Yoga in die Woche

Sorgen Sie mit Yoga für mehr Wohlbefinden und starten Sie entspannt in die Woche.
Wie können Sie auch in herausfordernden Zeiten das Gefühl für ihre eigenen Grenzen behalten? Was tut Ihnen gut, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht geraten ist.

F9352 - Dorfen
03.02.2025 - 12.05.2025 * 12 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 83,00 €
Martin Hibler

Vinyasa Yoga für leicht Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist ein freier und kreativer Yoga-Stil. Anders als beim eher ruhigen Hatha Yoga, ist eine Vinyasa-Stunde dynamisch aufgebaut. Nach einer kurzen Einstiegsmeditation / Atemübung werden die Asanas (Körperhaltungen) in fließenden Bewegungen harmonisch aneinandergereiht und durch ansprechende Musik begleitet. Dabei werden die Bewegungen synchron zur Atmung ausgeführt. Eine Schlussentspannung beendet die Stunde.
Körper und Geist werden ausbalanciert und können zur Ruhe kommen. Die Beweglichkeit kann verbessert, der Körper gekräftigt, Stress abgebaut und die Energiespeicher aufgefüllt werden.
Grundkenntnisse in Yoga sind empfehlenswert.

F9353 - Dorfen
14.03.2025 - 06.06.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 17.45 - 19.00 Uhr
Kein Kurstag am 28.03.2025
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Regina Siferlinger 85,00 €

Balance Yoga und Klang

In Taufkirchen

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern eine Reise der Selbstentdeckung, hin zum Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Dabei hilft uns die Verbindung zwischen Atem, Bewegung, Meditation und sanften Klängen.
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine erdende und gesundheitsorientierte Yogapraxis suchen und innere Ruhe und Gelassenheit finden möchten. Ziel ist dabei nicht nur der Aufbau eines starken Fundaments, sondern auch die Entspannung des

Körpers und unseres viel zu oft gestressten Nervensystems in Zeiten großer Herausforderung. Durch Yoga helfen wir unsere Stabilität und Flexibilität zu erhöhen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Verschiedene Atemtechniken und Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurt unterstützen uns dabei, innere und äußere Balance zu finden.

F9354 - Taufkirchen
12.03.2025 - 28.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus, Turnraum, Pfarrstr. 1 104,00 €
Karin Kammbach

Yoga und Meditation

F9355 - Sankt Wolfgang
18.02.2025 - 01.07.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum (Nebeneingang links), Schulstraße 44 102,00 €
Julia Schamberger

Neu: Intensivkurs/Workshop - Lu Jong & Fünf Elemente Meditation

Einsteigerkurs oder Vertiefung

Für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre mit Übungen im Einklang mit den fünf Elementen Wasser, Erde, Luft, Feuer und Raum. Diese können zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit Ihres Körpers, zur Stärkung Ihrer fünf Vitalorgane (Nieren, Herz, Lunge, Milz und Leber) und Befindlichkeiten beitragen.
Im ersten Teil des Kurse erhalten Sie einen ersten Einblick in die Bedeutung der Lu Jong Übungen, die gemeinsam im Kurs praktiziert werden. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Lu Jong Übungen, die dem Körper und Geist guttun und Sie in Ihren Tagesablauf mühelos integrieren können. Erfahren Sie Hintergründe und Wirkungen der Übungen in angenehmer Atmosphäre und kleiner Gruppe.
Der zweite Teil des Kurses konzentriert sich auf die Fünf Elemente Meditation. Dabei werden Übungen zur Beruhigung des Geistes dargelegt und gemeinsam praktiziert. Zudem erhalten Sie konkrete Erläuterungen und Empfehlungen zur Körperhaltung, der Atmung sowie der Augenhaltung. Die verschiedenen Geistesstufen während der Meditation werden Ihnen bewusst gemacht, um die Beruhigung des Geistes bei der Meditation gezielt üben zu können. Als Abrundung verweilen Sie in verschiedenen Entspannungspositionen.
Am Ende des Kurse werden diverse Lu Jong Übungen wiederholt. Im Anschluss daran werden wir den Kurs mit einer gemeinsamen Meditation ausklingen lassen.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Anliegen und Bedürfnisse zu äußern. Nutzen Sie die Chance, uns Ihre Wünsche mitzuteilen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Schreibsachen, Handtuch, Brotzeit für Mittagspause (ca. 45 Minuten)
Matte, Decke

F9350
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 47,00 €
Dr. Ing. Elke Jung

Qigong & T'ai Chi

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Meditationsbänkchen (falls vorhanden), Socken

Neu: QiGong: die 8 Edle Brokate (Ba Duan Jin)

Übende mit leichten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

QiGong ist für jedes Alter und für jede körperliche Verfassung geeignet.

Zu diesem Kurs:
Ba Duan Jin (Die 8 edle Brokate) ist eine weltweit sehr populäre QiGong Form. Erste historische Spuren dieser Form finden sich in der Han Dynastie (3 Jh. v. Chr.). Aufgrund seiner erfolgreichen Verbreitung in der Song Dynastie (12 Jh. n. Chr.) werden heute noch zahlreiche verschiedene Variante der acht Ba Duan Jin Übungen praktiziert.

Wir lehren eine standardisierte Gesundheit-QiGong Version, wie in der Universität Nanjing in den 90' neu erforscht und verfasst.

F9360
19.02.2025 - 30.04.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 75,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

QiGong zur Entspannung und als Ausgleich für den Computer-Arbeitsplatz

Übende mit oder ohne Vorkenntnisse (auch für Anfänger geeignet)

In diesem Kurs lernen wir u.a. Übungen aus den Systemen „Wirbelsäulen-QiGong (Chan Mi Gong)", „die 5 Formen der Großen Harmonie (Da Hexie Wu Fa)", Die Kraft des Seidenspinnens (Chang Si Jing)" und „Balancieren der Teeschalen (Panzi Gong)" kennen. Sie zielen darauf, vor allem unsere Schultern, Arme, Rücken und Nacken zu entspannen. Der primären Zielgruppe gehören damit alle an, die alltäglich Arbeit im Sitzen z.B. vor dem Computer verrichten.
Für Anfänger und Fortgeschrittene.

F9361 - Für Anfänger und Fortgeschrittene
19.02.2025 - 30.04.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 75,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

F9362 - Mittelstufe für Geübte
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 70,00 €
Heidi Schulten

F9363 - Fortgeschrittene
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 70,00 €
Heidi Schulten

Qigong für Geübte

Die „Selbsthilfemethoden" der Traditionellen Chinesischen Medizin haben sich in den letzten Jahren auch bei uns im Westen als leicht anwendbare Hilfe für den stressbelasteten Alltag erwiesen. Einfache Übungen aus dem Qigong, Selbstmassagen und Druckpunktmassagen (Akupressur) können helfen, Verspannungen und Energieblockaden zu lösen. Die Übungen lassen sich gut in den persönlichen Tagesablauf integrieren. Bei regelmäßiger Anwendung können sich Gesundheit und Wohlbefinden steigern.

F9364
20.02.2025 - 22.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 105,00 €
Helga Menne

Qigong-Kursleiter Sabine Kliem und Patrick Lambert

T'ai Chi für Geübte - am Vormittag

Wohlbefinden und Entspannung durch Kampfkunst aus China

T´ai Chi (Taiji) gehört zu den inneren Stilen chinesischer Kampfkunst und betont die Prinzipien Entspannung und Nachgeben. Das Üben von T´ai Chi entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Geist und Körper.

F9365
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 8.45 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 42,00 €
Heidi Schulten

T'ai Chi Chuan - Yang Stil

T´ai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung und vereinigt entspannte Körpergymnastik mit geistiger Entspannung.
Es kann von Jung und Alt gleichermaßen ausgeübt werden. Durch die zeitlupenartig ausgeführte Choreografie versuchen wir, die Lebensenergie Chi zu aktivieren. Während für Außenstehende vor allem die Ästhetik beeindruckend ist, können die Übenden durch Tai Chi Chuan einen Weg zum Stressabbau und zur Lockerung physischer und psychischer Verspannungen finden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Turn- bzw. Gymnastikschuhe.

F9368 - Anfänger
13.02.2025 - 15.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 53,00 €
Thomas Kohlmüller

F9366 - Fortgeschrittene I
13.02.2025 - 15.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohlmüller

F9367 - Fortgeschrittene II
13.02.2025 - 15.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 53,00 €
Thomas Kohlmüller

Qigong-Kursleiterin Sabine Kliem

Entspannung & Meditation

Bitte immer mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Neu: Afterwork Walk: Gemeinsam Lösungen finden.

Nach der Arbeit in Bewegung kommen: Bei einem angeleiteten Spaziergang gemeinsam gehen und gemeinsam reden. Nicht mehr Probleme mit sich herumschleppen oder alleine weiter grübeln. Stattdessen bewusst Impulse mitnehmen und den Kopf frei bekommen für neue Ideen.
Walk&Talk - das ist gut für den Körper und gut für die Seele. Auf ganzheitliche Weise abschalten und dabei sich selbst neu entdecken: Meine Haltung, meinen Körper, meine Wünsche. Wir starten am VHS-Gebäude und gehen Richtung Park. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns innen.

E9102
16.01.2025 - 13.02.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Gerhard Hroß 0,00 €

Sei dein bestes Selbst! Meditation für mehr Gelassenheit

Lerne Meditations- und Achtsamkeitssübungen kennen, die du auch zuhause machen kannst. Erhalte Tipps für mehr Lebensfreude. Stoppe dein Gedankenchaos und entdecke innere Ruhe. Wir üben mit einem ebenso einfachen wie inspirierenden Konzept, gemeinsam entwickelt von einem tibetischen Mönch und einem Silicon Valley-Unternehmer. Die Meditationen sind angeleitet, schrittweise lernen wir auch, Stille zu erleben und zu genießen. Dieser Kurs ist für Neuanfänger genauso wie für Fortgeschrittene geeignet. Meditation kann man auf jedem Level ganz leicht üben.

Du lernst:
- dein Leben wieder genießen zu können und nervige Gedanken hinter dir zu lassen.
- den Ruhepol in dir zu nutzen und Gelassenheit zu finden.
- ein Gefühl für dich und deine Wünsche zu bekommen.

Sitzkissen und Meditationshocker sind in der Schule vorhanden. Man kann gern auch eigene Kissen oder Hocker sowie eine Decke mitbringen.

E9373
16.01.2025 - 20.02.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 52,00 €
Gerhard Hroß

„Entspann dich fit“
Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Mit dem Autogenen Training lernen Sie ein sehr wirksames Entspannungsverfahren kennen, das Sie bei regelmäßigem Üben fit macht und Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst. Sie nehmen

Qigong-Kursleiter Patrick Lambert

Ihren eigenen Körper bewusster wahr, finden zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe und somit zu mehr Lebensqualität und -freude.
Sie erlernen die sieben Grundformeln des Autogenen Trainings und deren Anwendung so, dass Sie sie auch im Alltags- und Berufsleben leicht zwischendurch einbauen können.
Ergänzend wird die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen vorgestellt und praktiziert. Hierbei wird durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine ganzheitliche Entspannung erreicht.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

F9370
03.02.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Meditation & Achtsamkeit
Gelassener und entspannter durch´s Leben

Durch Meditation lernen wir, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen, alte Gewohnheiten und Muster zu erkennen und „loszulassen“. Zudem werden in diesem Kurs verschiedene Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung und Stressvermeidung aufgezeigt, um das Leben gelassener, optimistischer und entspannter angehen zu können.
Kurs findet auch in den Ferien statt.

F9371
03.02.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Schulternacken-Workshop
Entspannter Nacken - Freier Kopf

Kopf-, Schulter- und Nackenbereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung, was für den (Arbeits-)alltag Konzentrationsstörungen, Energieverlust und Kopfschmerzen zur Folge haben kann. Gerade bei der Arbeit im Homeoffice treten diese Probleme gehäuft auf.
In diesem Seminar lernen Sie schnelle und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe, sowie muskelentspannende und stärkenden Übungen. Außerdem erhalten Sie viele Tipps bei der Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Beschwerden.
Eine schriftliche Kurzzusammenfassung wird mitgegeben.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränke.

F9374
Samstag, 15.03.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 42,00 €
Cornelia van Delden

Atemworkshop für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerken Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können?
Dann erfahren Sie in diesem Workshop, wie ein gelöster Atem auf Dauer Stress abbauen, das Immunsystem stärken, sowie Gesundheit und Wohlbefinden steigern kann. Mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie praktische Tipps, unterstützen Sie wirksam in Ihrem Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug

F9375
Samstag, 01.02.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 51,00 €
Cornelia van Delden

F9376
Samstag, 28.06.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 51,00 €
Cornelia van Delden

Blitzentspannung K20
Schnellentspannung im Alltag

Wie Sie Stress, Ärger und Überlastung kurzfristig besser begegnen können, lernen Sie in diesem Workshop.
Unterbrechen Sie stressfördernde Alltagsroutinen häufiger mit Mini - Entspannungspausen zum Abschalten. Hierzu erwartet Sie eine interessante Auswahl unterschiedlicher Techniken zur körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zum Herunterregulieren in Akut - Situationen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug

F9377
Samstag, 12.07.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 42,00 €
Cornelia van Delden Mit Kulturkarte 33,60 €

Gymnastik & Bewegung Allgemein

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Gymnastik & Rückentraining

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität und die gute Laune lässt nicht auf sich warten. Wir trainieren abwechslungsreich von Kopf bis Fuß unsere Mobilität und kräftigen und dehnen unsere gesamte Muskulatur für eine bessere Haltung, eine gute Beweglichkeit, eine ausgeglichene Balance – sogar unser Gehirn profitiert von einfachen Koordinationsübungen.
Wir bewegen uns mit Spaß zu motivierender Musik, trainieren unsere Fitness und kräftigen unsere Muskeln u.a. mit div. Kleingeräten (z.B. Brazils oder Bällen) im Stehen, Sitzen und auf der Matte.
Der Kurs ist für alle geeignet, die sanft und effektiv den gesamten Körper trainieren möchten.
Kein Kurstag am 05.05.

F9409
17.03.2025 - 28.07.2025 * 15 Kurstage
Montag, 09.45 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 99,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Rücken Complete

In dieser Stunde werden wir durch einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungs- und Kraftelemente unseren kompletten Rücken, aber auch die Bereiche unseres Körpers, die unsere Wirbelsäule unterstützen, bearbeiten. Der Entspannungsteil zum harmonischen Abschluss der Stunde gibt Ihrem Körper und Ihrem Geist die Möglichkeit, ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen.

F9410
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Monika Bucher

F9411
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Monika Bucher

Rücken Complete

(Kurs auch als Präsenzkurs zu buchen F9411)
F9412 - online
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr 64,00 €
Monika Bucher

Rückenfitness - Rückenglück

Flotte Wirbelsäulengymnastik

F9413
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 66,00 €
Heidi Schulten

Rücken fit & Flexi-Bar-Training

In dieser Stunde geht es um die Mobilisation und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Für alle bestens geeignet, die viel sitzen und stehen, und für Teilnehmer, die Rückenprobleme haben oder vorbeugend trainieren wollen. Zusätzlich werden Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

F9414
04.02.2025 - 27.05.2025 * 14 Kurstage
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

Rückenfit

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

F9418
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Evi Baumann

Rückenfit in den Sommer

F9419
07.05.2025 - 09.07.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 53,00 €
Evi Baumann

Rückenfit

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden.
Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-, Faszien-Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.
Materialien: Matte, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle, Handtuch oder Yogagurt
Kurs auch in den Ferien.

F9420 - online
25.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr 48,00 €
Natalja Seel

Aktive Mittagspause leichter Rücken am Montag

Die “Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen” ist ein 15 min Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.
Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.
Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.
Materialien: Tennisball; keine Sportbekleidung nötig.
Kurs auch in den Ferien.

F9421 - online
24.02.2025 - 05.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 12.00 - 12.15 Uhr
Natalja Seel 16,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden Sie über wirbelsäulengerechtes Verhalten im Sport und im Alltag informiert.

F9424
18.02.2025 - 01.07.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum (Nebeneingang links), Schulstraße 44 100,00 €
Julia Schamberger

F9425
18.02.2025 - 01.07.2025 * 15 Kurstage
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum (Nebeneingang links), Schulstraße 44 100,00 €
Julia Schamberger

PowerVit - Rücken

Beweglichkeit - Kraft - Stabilisation rund um die Wirbelsäule!

PowerVit ist neben dem Körpertraining auch ein meditatives, Konzentration förderndes Training. Ganzheitlich und gleichzeitig werden Körper und Geist gefördert, um die persönliche Balance und das persönliche Gleichgewicht zu finden.
PowerVit ist ein Rumpf stabilisierendes Bewegungsprogramm, das vielfältig und dynamisch ist. Es führt zu einem starken Rücken und einer guten Körperhaltung.

Mit Entspannung und angenehmer, ruhiger Musik lassen wir die Stunde ausklingen.

F9426
06.02.2025 - 22.05.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 90,00 €

Beckenbodentraining

Workshop: Fitter Beckenboden für den Mann (auch präventiv)

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte - Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept

In diesem Workshop möchte die Kursleiterin Männer mit ihrem Beckenboden bekannt machen. Und JA - auch Männer haben einen Beckenboden!! Sie erfahren grundlegendes Wissen über den Beckenboden, dessen Funktionen, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann und was im Alltag wichtig ist.
Beckenbodentraining hilft, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten oder dessen Funktionstüchtigkeit wieder zu erlangen.
Der Kurs kann bereits präventiv besucht werden, bevor sich Probleme einstellen.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte klären Sie bei bereits bestehenden Problemen mit einem Arzt ab, ob der Workshop geeignet ist, bzw. auf was Sie bei Bedarf achten sollten.
bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

E9945
Samstag, 18.01.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

F9427
Samstag, 15.03.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 20,00 €
Christiane Butz

F9428
Samstag, 17.05.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

F9429
Samstag, 12.07.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

Fitness

Fit-Mix

Wir probieren alles aus: Aerobic, Step-Aerobic, Bodystyling, Work out mit Hanteln, Therabändern und Gymnastik-Bällen. Jeder kommt in diesem Kursformat auf seine Kosten. Ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

F9430
03.02.2025 - 28.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Evi Baumann

Fit-(Mix) in den Sommer

F9431
05.05.2025 - 07.07.2025 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 53,00 €
Evi Baumann

Fit-Mix

F9432
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Margit Burgmair

F9433
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.40 - 10.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Margit Burgmair

Body Styling & Flexi-Training

Das FLEXI-BAR ist der Stabilisator des Rumpfes und der Wirbelsäule. Ein regelmäßiges Training beugt Rückenschmerzen vor.
Die gelenkschonende Anwendung des FLEXI-BARs verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskulaturtraining, Gewebestraffung, Haltungsstabilisation und Koordinationstraining. Durch das Schwingen erhöht sich der Stoffwechsel

- die gesamte Muskulatur wird fest. Dazu kommen im Kurs immer noch bekannte Übungen aus dem Bodystyling.

F9434
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Monika Bucher

Bodyformer...und noch mehr - Funktionelles Training

F9435
03.02.2025 - 21.07.2025 * 20 Kurstage
Montag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 134,00 €
Laura Lumetti-Michel

F9436
(Kurs auch als Online Kurs zu buchen Kurs F9437)
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Monika Bucher

(Kurs auch als Präsenz Kurs zu buchen F9436)

F9437 - online
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr 64,00 €
Monika Bucher

Body Complete

Body Complete - die perfekte Mischung aus Rücken- und Ganzkörperübungen für mehr Ausdauer

F9438
05.02.2025 - 04.06.2025 * 15 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 99,00 €
Anita Zink

STRONG Nation®

STRONG Nation® ist ein hochintensives Workout das den gesamten Körper fordert. Das besondere an diesem Intervalltraining ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Wir lassen uns nicht nur von der Musik mitreißen sondern überschreiten unsere Grenzen, verbrennen Kalorien und sind stolz auf unsere Leistung!

Mitzubringen sind feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch/Matte und Spaß an der Bewegung zu Musik.

F9440
Kraftorientiertes Konditionstraining zu mitreißender Musik
17.02.2025 - 24.03.2025 * 5 Kurstage
Bitte beachten: Durch Schichtdienst der Kursleiterin können sich Termine verschieben.
Montag, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 34,00 €
Imee Querney

F9441
11.03.2025 - 27.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Maria Laske

Mix Piloxing®SSP + Piloxing® Knockout

Piloxing®SSP kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und feinen Übungen des Pilates.

Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Die Übungen, die unter dem Einfluss des Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen; die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

F9442
11.03.2025 - 27.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Maria Laske

Neu: Piloxing®SSP in Dorfen

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

F9443
14.02.2025 - 11.04.2025
8 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle, Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Lisa Reichelt
52,00 €

F9443A
02.05.2025 - 04.07.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 52,00 €
Lisa Reichelt

Rundherum fit & Entspannung

Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Gesundheitstraining mit vielfältigen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des Körpers. Aspekte des Faszien- und Koordinationstrainings werden berücksichtigt.
Im Vordergrund steht ein ausgewogenes Bewegungsangebot, um sich rundherum wohl zu fühlen. Dazu gehört als Abschluss auch eine Entspannung!
Anfänger und Geübte
Kein Kurstag am 09.05.

F9444
14.02.2025 - 16.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 83,00 €
Christine Grimm

Power Workout

In dieser Kursstunde geht es vorrangig darum das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Hierfür kommen verschiedene Kleingeräte wie beispielsweise Flexibar, Stepper, Hanteln etc. zum Einsatz, so dass in jeder Stunde für Abwechslung gesorgt ist. Natürlich darf auch gute Musik nicht fehlen.

F9445
28.03.2025 - 27.06.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 66,00 €
Carina Jobst

Faszientraining und Entspannung -

Entspannt ins Wochenende

F9446
07.02.2025 - 02.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

Rundum wohl und fit

Mix aus Ausdauertraining, Bodystyling, Pilates und Entspannung

F9447
03.02.2025 - 26.05.2025 * 14 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 90,00 €

F9448
04.02.2025 - 27.05.2025 * 14 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen (Vils), Mehrgenerationenhaus
Irene Kronseder 90,00 €

Balance Swing

Fit mit dem Mini-Trampolin

Balance Swing - Fitness auf dem Minitrampolin
Das effektive Fitnesstraining auf dem Trampolin! Mit Balance Swing bringst du deinen Körper in Form und hältst dich fit. Jeder kann es lernen.

Kein Kurstag am 27.02.

E9439
16.01.2025 - 10.04.2025 * 11 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 89,00 €
Nina Gaigl

Sport für Männer ab 40

Spaß und das Miteinander stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Neben Gymnastik und Körperbildung dominieren große (z.B. Volleyball, Basketball) und kleine Spiele (z.B. Ringtennis, Prellball) die sportlichen Aktivitäten.

F9449
10.02.2025 - 05.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnh. 2, Heilig Blut 85,00 €
N.N.

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Pilates

Der gebürtige Düsseldorfer Joseph Hubert Pilates entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA die „Pilates-Methode".

Es handelt sich um ein ganzheitliches Trainingssystem, das sowohl Körper als auch Geist trainiert. Während der langsamen, fließenden Bewegungen wird die Konzentration auf die Qualität der Ausführung gerichtet. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult, die Tiefenmuskulatur gestärkt und somit die Stabilisation der Körpermitte gefördert.

Pilates ist eine optimale Methode um Figur und Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

F9461 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen
03.02.2025 - 26.05.2025 * 14 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

F9462
03.02.2025 - 26.05.2025 * 14 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

F9463 - Pilates und Rückentraining
04.02.2025 - 06.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Monika Bucher

F9464
04.02.2025 - 27.05.2025 * 14 Kurstage
Kein Kurstag am 22.10.
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

Pilates - Faszien & Entspannung

F9465 - Anfänger und Fortgeschrittene
12.02.2025 - 21.05.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 90,00 €
Christine Grimm

F9466 - Anfänger
30.01.2025 - 03.07.2025 * 15 Kurstage
Kein Kurstag am 27.02.
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 99,00 €
Daniela Rogall

F9467 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen
30.01.2025 - 03.07.2025 * 15 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 99,00 €
Daniela Rogall

F9468 - Zertifizierter Kurs nach §20 SGB
(Zuschuss von der Krankenkasse)
28.03.2025 - 27.06.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst

F9469 - Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
07.02.2025 - 02.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

F9470 - Guten Morgen Pilates
Für Anfänger und Fortgeschrittene
07.02.2025 - 11.04.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katharina Hader

Neu: Workshop Pilates für Anfänger

F9471 - zum Kennenlernen
Samstag 15.02.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 15,00 €
Katharina Hader

F9472 - zum Kennenlernen
Samstag, 12.04.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 15,00 €
Katharina Hader

F9473
03.02.2025 - 02.06.2025 * 15 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 99,00 €

F9474
03.02.2025 - 02.06.2025 * 15 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 99,00 €

F9475
05.02.2025 - 28.05.2025 * 14 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 91,00 €
Katrin Opitz

F9476
13.02.2025 - 10.07.2025 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 86,00 €

F9477
13.02.2025 - 10.07.2025 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 86,00 €

F9478
03.02.2025 - 26.05.2025 * 14 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 86,00 €

Im Wasser

Nichtschwimmerkurs für Erwachsene (DLRG)

Sie können nicht schwimmen und möchten es gern lernen? Dann sind Sie hier richtig.
Der Kreisverband Erding der DLRG bietet Schwimmkurse für Erwachsene an. In 10 Kursstunden im Hallen- und Freibad Erding führen wir Sie langsam mit Spaß und Freude an das Schwimmen heran. Sie lernen in einem 1,35 m tiefem Becken, sich im Wasser zu bewegen und zu schwimmen. Erst wenn Sie über ausreichende Sicherheit verfügen gehen wir in tieferes Wasser. Sie werden von erfahrenen und gut ausgebildeten Schwimmlehrern betreut, die sich auch auf Ängste im Wasser einstellen.
Starttermin und -uhrzeit sind von der Öffnung des Bads abhängig und können sich verschieben.
Der Eintritt ins Bad ist in der Kursgebühr enthalten. sie werden 15 Minuten vor Kursbeginn von unseren Ausbildern in das Bad eingelassen.
Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter: 18 Jahre und keine gesundheitlichen Einschränkun-

gen, die den Aufenthalt im Wasser zur Gefahr werden lassen.
Falls Sie oft Rückenschmerzen haben, nehmen Sie bitte vor der Anmeldung Kontakt mit uns auf: erwachsenenschwimmen@kv-erding.dlrg.de
Bitte mitbringen: Badebekleidung
Kursgebühr: 120,00 € (Eintrittspreis enthalten)
Kursleiter: Torsten Werner vom DLRG Kreisverband Erding
Kooperation mit dem DLRG Kreisverband Erding

E9484
13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 120,00 €

Kampfkunst

Shinkendo für Jugendliche und Erwachsene

Traditionelle japanische Schwertkampfkunst für Fortgeschrittene

F9491
06.02.2025 - 03.07.2025 * 15 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 140,00 €
Peter Felber, Armin Richter, Birgit Klein

NEU: Selbstverteidigung für Menschen mit und ohne Handicap

inklusiver Kurs

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Menschen mit und ohne Handicap - inklusiver Kurs
Jedermann kann in Sachen Sicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung dazulernen, natürlich auch Menschen mit Handicap/Einschränkung. Wichtig sind ein gewisses Maß an Mut und Selbstvertrauen, auch das kann man mit Übungen entwickeln.
Schon das selbstbewusste Auftreten kann zeigen, dass wir nicht das Opfer sind. Es geht nämlich nicht um Sport, sondern um ein „Täter-Opfer-Verhalten". Wir lernen einerseits Gefahren zu erkennen und zu meiden. Und andererseits uns lautstark zu wehren (auch verbal), „STOPP heißt STOPP", ggf. Hilfe zu holen, und uns notfalls auch körperlich zur Wehr zu setzten. Notwehr in Theorie und Praxis. Einfache aber effektive Techniken, auch unter Verwendung möglicher Hilfsmittel.
Unser Dozent Wolfgang Siebold ist selbst Rollstuhlfahrer und IHK-zertifizierter Trainer für Menschen mit Handicap. Peter Felber hat jahrzehntelange Erfahrung als Übungsleiter in Kampfkunst und Selbstverteidigung.
Getränke und evtl. eine kleine Brotzeit für die Pause bitte selber mitbringen (Pause 12.00 bis 12.30 Uhr). Sie möchten ihre Betreuerin, ihren Betreuer dabei haben? Natürlich sehr gerne, aber bitte mit anmelden.
In diesem Kurs sind Alle herzlich willkommen, ob mit oder ohne Handicap (auch für Rollstuhlfahrer geeignet).

F9492
Samstag, 17.05.2025, 10.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 25,00 €
Peter Felber, Wolfgang Siebold

Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen und Mädchen, Mütter und Töchter

ab 15 Jahre

Inhalt: Selbstbehauptung, Konfliktbewältigung, Deeskalation, Selbstverteidigung (SV) mit und ohne Hilfsmittel. Notwehr und Nothilfe in Theorie und Praxis. Keine sportlichen Voraussetzungen, keine Altersbegrenzung. JEDE kann ihre Kenntnisse und ihr Können rund um diese Themen erweitern!
Etwas Theorie und etwas mehr Anwendungen von einfachen, praktikablen und effektiven Techniken der Selbstverteidigung (alle praktischen Übungen völlig freiwillig, hier ist auch das Zusehen erlaubt).
Infos auch zum Themen-Bereich „Bewaffnung" von Pfefferspray über Schrillalarm und Palmstick bis Reizgas-Pistole...
Ausrüstung: Bequeme Kleidung, Zubehör wird kostenlos zur Verfügung gestellt, ebenso Demo-Material sowie Übungs-"waffen" von Kugelschreiber bis Regenschirm.
Bitte Getränk für Pause mitbringen.
Dozenten: Peter Felber, SV-Trainer beim TSV Erding e.V., Meistergrade Jiu-Jitsu/Goshin-Jitsu und pensionierter Polizeibeamter, Hauptkommissar a.D. und Birgit Klein, Fitnesstrainer B-Lizenz und Instructor Budosport.

F9493
Samstag, 08.02.2025, 13.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Peter Felber, Birgit Klein

Selbstverteidigung für Erwachsene und Jugendliche (ab ca. 15 Jahre)

Viele Menschen haben ein gewisses Unsicherheitsgefühl und möchten lernen sich selbst zu verteidigen.

Ziel dieses Workshops ist es den Teilnehmern ein grundlegendes Verständnis der Selbstverteidigung zu vermitteln. Hierbei werden natürliche Schutzreflexe des Körpers mit einfachen Elementen aus chinesischen und japanischen Kampfkünsten ergänzt. Dieses Prinzip der Einfachheit oder Englisch KISS. („keep it simple and stupid") erlaubt das unkomplizierte Erlernen von Bewegungsmustern um sich effektiv wehren zu können.

Kursleiter Peter Felber und Wolfgang Siebold

So hat jeder Teilnehmer die Gelegenheit erste Verteidigungserfahrungen zu sammeln.

Es sind keine bestimmten Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich. Einfach und effektiv.

Bitte mitbringen: Bequeme und strapazierfähige Kleidung, Getränke

F9494
Samstag, 29.03.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 05.04.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 10.05.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 65,00 €
Dr. Torsten Brendel

Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo

Kurs für alle Altersklassen ab 7 Jahren

Taekwondo fördert die Einheit von Körper und Geist! Wer sich selbst und seinen Körper beherrscht, der kann auch die Schwierigkeiten des täglichen Lebens besser meistern.

Taekwondo ist weit mehr als nur eine Sportart. Eigene Grenzen erkennen sowie gegenseitiger Respekt und Achtung spielen genauso eine Rolle, wie das Herausfinden der persönlichen Stärken/Talente, der richtige Umgang mit seinen Schwächen und das Abwehren von körperlichen und seelischen Angriffen.

Die Schüler lernen von Anfang an miteinander und damit auch von einander. Auch deshalb wird gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz in das Zentrum der Ausbildung gerückt.

An der VHS-Erding wird das traditionelle Taekwon-Do unterrichtet. Folgende Hauptbestandteile werden an den Teilnehmenden verschiedener Altersgruppen effektiv, strukturiert und modern vermittelt:

Formenlauf (Hyong), Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon), Bruchtest (Kyek-Pa), Selbstverteidigung (Hosinsul), zusätzlich Fitness und Stretching.

Das Training ist so konzipiert, dass jeder seinen Möglichkeiten und seinem Alter entsprechend gefordert ist und gefördert wird.

Ein zusätzliches Training mit Stock (Shinai), das nicht an allen Taekwondo-Schulen angeboten wird, ist an der VHS ein zusätzlicher Bestandteil des Programms

Der Dozent, Kurt Müller, ist Musikpädagoge und Taekwondo Trainer (3. Dan).

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk.

F9496
07.02.2025 - 25.07.2025 * 17 Kurstage
Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35
Kurt Müller 153,00 €

Selbstverteidigung für Kinder siehe „Junge vhs"

Körpererfahrung mit Musik & Tanz

ZUMBA® - Fitnessdancing

ZUMBA® - Fitnessdancing kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

F9510 - am Vormittag
17.02.2025 - 12.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

F9511
17.02.2025 - 12.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

F9512
18.02.2025 - 13.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

F9513 - am Vormittag
26.02.2025 - 09.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 08.50 - 09.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Frauke Junghahn

F9514
19.02.2025 - 14.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Frauke Junghahn

F9516 - am Sonntag
16.02.2025 - 30.03.2025 * 5 Kurstage
Durch Schichtdienst der Kursleiterin könnten Termine noch verschoben werden.
Sonntag, 17.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 33,50 €
Imee Querney

F9517 - Wartenberg
03.02.2025 - 28.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Wartenberg, Mittelschule, Turnhalle, Zustorfer Str. 1
Stella Pinto Lechner 60,00 €

E9518 - Isen
13.01.2025 - 07.04.2025 * 12 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Isen, Kindergarten, Mühlbachstr. 6 80,00 €
Christiane Mosner

Port De Bras

Port De Bras

PortDeBras®, das sind fließende Bewegungen in schönen und eleganten Abfolgen. Dazu eine typische, entspannende Musik.

Die ursprüngliche Bedeutung von Port de Bras (französisch) allerdings stammt aus dem Ballett und bedeutet soviel wie: „Armbewegungen und -positionen".
Das moderne Konzept, das von den beiden Tänzern Vladimir Snezhik und Julio Papí entwickelt wurde, bezieht dagegen Bewegungen der Schultern, der Wirbelsäule und der Hüften mit ein.
Geschaffen wurde somit eine Mischung von aus dem Tanzbereich entlehnten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, „Body Mind - Exercises", wie man sie z.B. aus dem Yoga und T´ai Chi kennt, dynamischen Balance - Übungen und schönen, eleganten aber einfachen Choreographien.
Nimmt man in der Praxis noch die typische entspannende Chill Music hinzu, dann lernt man seinen Körper wieder elegant und rhythmisch, aber ohne Hektik zu kontrollieren und zu steuern. Es wird barfuß oder mit leichten Gymnastikschläppchen geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (bitte keine „festen" Turnschuhe).

F9521
18.02.2025 - 13.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Frauke Junghahn

F9522 - am Vormittag
26.02.2025 - 09.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 42,00 €
Frauke Junghahn

F9523
20.02.2025 - 22.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 70,00 €
Frauke Junghahn

Ballett

Ballett für Kinder
siehe „Junge vhs"

Ballett für Erwachsene

Ballett, der ideale Ausgleichssport auch für Erwachsene.
Waren Sie früher schon einmal im Ballett und wollen wieder anfangen? Oder wollten Sie es immer schon mal probieren? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldung jederzeit möglich, ebenso 1 Tag kostenloses Schnuppern! Bitte vorher anmelden.
Für Anfänger und Fortgeschrittene. Alle sind herzlich willkommen.

E9525
08.01.2025 - 09.04.2025 * 13 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 136,50 €
Christine Pfeiffer

Tanzen International

Aerobic Dance

F9531
17.02.2025 - 12.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Frauke Junghahn

NIA® - Tanze Dich in die Freude

Freude am Tanzen und dabei noch fit bleiben? - Da ist NIA genau das Richtige. Denn NIA ist eine gelungene Kombination aus Tanz-und Bewegungsformen aus dem Modern und Jazz-Dance, aus Heiltänzen und aus asiatischen Kampfkünsten. Spielerisch steigern wir unsere Fitness, indem wir Stunde für Stunde das Herz-Kreislauf-System unserer ganz individuellen Kondition anpassen. Wir beginnen mit einem sanften Warm-up, gehen in eine tanzintensive Powerphase, und schließen mit leichten Yoga- und Stretchübungen ab. Jeder kann die Stunde in seinem individuellen Konditions-Level mittanzen - entweder sportlich-schweißtreibend oder bewegunssanft. Wir tanzen barfuß, was uns Bodengefühl gibt und die Gelenke stärkt. Ziel ist in einer NIA-Stunde, den Alltag abzustreifen, beschwingt in die Woche zu gehen und sich besser als zuvor zu fühlen.

F9532
03.02.2025 - 07.07.2025 * 18 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 108,00 €
Sulith Susanne Christan

F9533
03.02.2025 - 07.07.2025 * 18 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 108,00 €
Sulith Susanne Christan

Informationen zur Kulturkarte siehe Seite 5 • ☎ 0 81 22 / 97 87-0

Neu: Moderner Tanzspaß für Alle (ab 16 Jahre) - inklusiver Workshop

Tauche ein in die Welt des modernen Tanzes! Unser inklusiver Tanzkurs richtet sich an alle ab 16 Jahren, unabhängig von körperlichen Fähigkeiten oder Vorerfahrungen. In einer offenen und unterstützenden Atmosphäre fördern wir Kreativität, Ausdruck und Bewegungsfreude.

Der Kurs bietet eine Vielzahl von Tanzstilen und einfachen Techniken (einfache Schritte, Armbewegungen). Durch angepasste Übungen stellen wir sicher, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, sich zu entfalten und seine eigenen Grenzen zu entdecken. Ganz gleich ob im Sitzen, Stehen oder Liegen.

Gemeinsam schaffen wir eine Gemeinschaft, in der Vielfalt gefeiert wird und jeder willkommen ist. Lasst uns zusammen tanzen, lachen und die Freude an der Bewegung erleben!

Betreuer sind natürlich willkommen (bitte mit anmelden).

F9525
Samstag, 05.04.2025, 14.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 12,00 €
Sabine Ramelsberger

FCBD® Style (FatChanceBellyDance)

Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Du findest Gruppentänze toll, Choreographien aber weniger? Du findest orientalischen Tanz super, kannst dich dir selber aber nicht in einem tollen Glitzerkostüm vorstellen? Dann wäre dieser Kurs hier eventuell eine Alternative für Dich!
FCBD®-Style ist eine relativ neue Tanzform, die sich bei Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen bedient und diese für sich abwandelt. Ein Gruppentanz (man kann ihn aber auch alleine tanzen). Die Körperhaltung ist dabei immer stolz und aufgerichtet, die Bewegungen sind kraftvoll. Mit den hier gelernten Kenntnissen kannst du außerdem mit ATS-Tanzenden weltweit (!) ohne große Absprachen tanzen und es sieht trotzdem aus, als ob die Bewegungsabläufe abgemacht wären. Cool, oder?!

Was erwartet dich in diesem Kurs?
Nach einem kurzen Aufwärmen lernst du die typische stolze Tanzhaltung, sowie die eigentliche Tanzsprache, deren Vokabeln (Tanzschritte) und ihre Regeln kennen und verstehen. Hört sich komplizierter an, als es ist. Dazu wird im Kurs u.a. orientalisch anmutende Musik verwendet. Was bringt dir der Kurs? Auf alle Fälle schon mal Bewegung!
Anfangs lernst du einige Grundschritte und Regeln. Die kannst du dann zu mitreißender Musik auch, wenn du willst, selber ausprobieren.
Du lernst dich ohne Worte mit anderen zu verständigen und dich auf die Tanzkommandos anderer einzulassen und ggf. auch selbst welche zu geben. Evtl. nimmt deine Ausdauer zu?! Und das Ganze mit einer reichlichen Portion Spaß bei einer Musik, die dir die Beine fährt!
Der Kurs ist für alle Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren geeignet!

Kursleiterin Katja Yilmaz

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe/rutschfeste Socken o.ä. (bitte keine Turnschuhe), evtl. Schreibzeug

F9534
04.02.2025 - 18.03.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Diana Ruhland

FCBD® Style (FatChanceBellyDance)

Für Tanzende mit mind. 2 Semester Tanzerfahrung im FCBD® Style

F9535
04.02.2025 - 29.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 65,00 €
Diana Ruhland

FCBD® Style

Für Fortgeschrittene

F9536
06.02.2025 - 05.06.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 97,00 €
Diana Ruhland

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene
Tanz mit dem Schleierfächer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen eine Choreographie mit dem Schleierfächer.

Diese Fächer, bestückt mit einem längeren Seidentuch, kommen eigentlich aus dem chinesischem Tanz. Seit vielen Jahren sind sie aber bei orientalischen Tanzshows nicht mehr wegzudenken, denn sie passen auch wunderbar zu den weichen, orientalischen Bewegungen und lassen uns einen Hauch von 1001 Nacht spüren.
Bitte mitbringen: Schleierfächer (falls vorhanden; ausleihen möglich)

E9540A - Tanz mit dem Schleierfächer
08.01.2025 - 09.04.2025 * 13 Kurstage
Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 85,00 €
Katja Yilmaz

F9541A - Tanz mit dem Schleierfächer
30.04.2025 - 30.07.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 78,00 €
Katja Yilmaz

Tanzagil

Tanzen hält fit - körperlich, seelisch und geistig

Wer regelmäßig tanzt und dabei Neues erlernt, steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden, trainiert sein Gehirn und bleibt länger gut gelaunt, fit und beweglich.

Der Kurs ist für all diejenigen geeignet, die Spaß an der langsameren tänzerischen Bewegung haben - ohne Sprünge und schnelle Drehungen. Wir stimmen uns in bewegungsfreundlicher Alltagskleidung kurz mit leichten Auflockerungsübungen ein und erlernen dann zu Rhythmen wie u.a. Rhumba, Cha Cha Cha, langsamer Walzer u. ä. einfache Schrittfolgen. Ein direkter Tanzpartner ist nicht nötig. Wir tanzen alle gemeinsam in einer Reihe oder im Kreis. Dieser Kurs vereint Spaß mit Konzentration und steigert die Koordinationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und bringt gute Laune.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach mitmachen und mit Gleichgesinnten die Musik und das Miteinander beim Tanzen genießen - und ganz nebenbei das Gehirn fit halten!
Kein Kurstag am 05.05.

F9537
17.03.2025 - 28.07.2025 * 15 Kurstage
Montag, 10.55 - 12.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 117,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Easy Line Dance Journey
Für Beginner und Wiedereinsteiger

Kein Kurs am 02.05. und 30.05.

F9538
21.03.2025 - 11.07.2025 * 12 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 90,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Line Dance Journey

(erste Kenntnisse hilfreich)

F9539
21.03.2025 - 11.07.2025 * 12 Kurstage
Freitag, 18.10 - 19.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 90,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

F9540
21.03.2025 - 11.07.2025 * 12 Kurstage
Freitag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 90,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Latin Party Moves

Workshop

Latin Party Move ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet, jeder tanzt ohne Partner synchron in der Gruppe.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Schritte sind leicht zu lernen.

Getanzt werden Line Dance Choreografien, die durch ihre große Beliebtheit seit vielen Jahren Bestandteil der Salsa-Szene geworden sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

F9542
Samstag, 03.05.2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Sonja Haydn

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundschritte verschiedener Tänze aus Hawaii und Polynesien sowie eine leichte Choreografie.
Bei diesen Tänzen erzählen die Tänzer mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik jeweils eine Geschichte aus ihrer Kultur.

Sie lernen weiche und fließende Bewegungen beim HULA und Aparima, aber auch kraftvolle, ausdrucksstarke Hüftbewegungen beim Otea. Ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft.
Sie brauchen keinen Partner und keine Vorkenntnisse. Diese Tänze sind geeignet für jedes Alter. Auch für Bauchtänzerinnen ist dieser Kurs eine interessante Erfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

F9543
Samstag, 03.05.2025, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Sonja Haydn

Square Dance, das etwas andere Hobby

für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare) ohne Vorkenntnisse

Square Dance, das Hobby, das uns zusammenführt und Körper und Geist gesund hält!
Square Dance ist ein Tanzsport ohne Wettkämpfe, aber mit viel Bewegung, Musik und Spaß.

In diesem Kurs lernen Sie die ersten 20 Figuren des Grundprogramms kennen.
Die Tanzleiter sind u.a. Caller des Square Dance Vereins, Sunrise Swingers Erding e.V.

Es braucht lediglich bequeme Kleidung, gute Laune und den Mut etwas auszuprobieren, das einen möglicherweise für den Rest des Lebens nicht mehr loslässt.
Tanzleiter/Caller: Stefanie Perzlmaier, Frank Meyers

F9546 - Square Dance
04.02.2025 - 25.02.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding,Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule, Münchener Str. 134 36,00 €
Stefanie Perzlmaier

Einsteiger Kurs
Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

In unserem Grundkurs bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Tanzprogramm für verschiedene Anlässe.

Sie lernen die Grundlagen von Langsamem Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Discofox. Damit haben Sie eine solide Basis, auf der Sie weiter aufbauen können.

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.
Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

E9559
24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9547
03.02.2025 - 31.03.2025 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9556
28.03.2025 - 30.05.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9550
07.04.2025 - 23.06.2025 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9560 - Kurzkurs
06.06.2025 - 25.07.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 51,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9553
30.06.2025 - 28.07.2025 * 5 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Rüdiger Bickel

Aufsteiger Kurs
Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Unser Kurs ist ideal für alle, die bereits über gute Tanzerfahrung verfügen und Spaß am Tanzen haben.

Wir festigen und vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen neue Tänze wie Samba, Rumba und Salsa kennen.

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Bitte melden Sie sich mit einem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

E9560
24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9548
03.02.2025 - 31.03.2025 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9557
28.03.2025 - 30.05.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9551
07.04.2025 - 23.06.2025 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9561
06.06.2025 - 25.07.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 51,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9554
30.06.2025 - 28.07.2025 * 5 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Rüdiger Bickel

Tanzkreis für Paare

Sie haben Spaß am Tanzen gefunden und möchten sich und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einmal in der Woche eine Pause vom Alltag gönnen? Dann sind unsere Tanzkreise genau das Richtige für Sie.

In fröhlicher und geselliger Atmosphäre werden Ihre Tanzkenntnisse in verschiedenen Gesellschaftstänzen gefestigt und erweitert.

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner oder Ihrer Tanzpartnerin an. Wir freuen uns auf Sie beide!

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

E9561
24.01.2025 - 21.03.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9549
03.02.2025 - 31.03.2025 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9558
28.03.2025 - 30.05.2025 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9552
07.04.2025 - 23.06.2025 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

F9562
06.06.2025 - 25.07.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 51,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

F9555
30.06.2025 - 28.07.2025 * 5 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Rüdiger Bickel

Für Senioren

Seniorentraining mit Hockergymnastik
Leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer

Angeboten wird ein leichtes Training mit Hockergymnastik und Bewegungselementen im Gehen. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungsübungen. Es werden keine Bewegungsübungen am Boden durchgeführt.

Willkommen ist Jeder, der Freude an der Bewegung und am Spiel hat, auch wenn die Zeit des aktiven Sports schon länger zurückliegt.
Für Seniorinnen und Senioren, die gerne aktiv bleiben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe.
Am 17.04. (Osterferien) auch Kurstag; am 08.05. kein Kurstag.

F9701 - Seniorentraining m. Hockergymnastik
13.02.2025 - 22.05.2025 * 11 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 88,00 €
Christine Grimm

Yoga für Senioren
Yoga kennt kein Alter!

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei.

Man kann in jedem Alter Yoga erlernen und praktizieren. Die regelmäßige Praxis sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Mitzubringen sind eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Kissen.

F9702
06.02.2025 - 22.05.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 117,00 €
Miroslava Schachtl

„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ in Wartenberg

Dieses Angebot ist an Menschen in einer frühen Krankheitsphase der Demenz gerichtet.

Berücksichtigt werden dabei die individuell unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden und deren Beschwerden, Einschränkungen und (Vor-)Erkrankungen.

Eine klare Struktur im Stundenverlauf und bekannte Inhalte sollen Sicherheit vermitteln. Eine wertschätzende Grundhaltung sowie eine kleine Gruppengröße sind dabei selbstverständlich.

14-tägiges Angebot.
Einstieg jederzeit möglich!

E9703
13.11.2024 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr, 14-tägig
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Susanne Ilse, Angelika Werkheiser 80,00 €

In den Sommerferien

Balance Swing - Sommerferienkurs

Fit mit dem Mini-Trampolin

F9725
07.08.2025 - 28.08.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 32,00 €
Nina Gaigl

Easy Dance Fitness
Sommerferienkurs

Easy Dance-Fitness-ist ein effektives Ganzkörper-Training und steigert die Fitness, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit.

Wir trainieren unseren ganzen Körper mit einfachen Choreographien zu aktuellen Hits und mitreißenden Klassikern – davon profitiert auch unser Gehirn.

Die Kalorien schmelzen, die Pfunde purzeln, wir kommen ordentlich ins Schwitzen und die gute Laune kommt von selbst. Ein ideales Training, das Kreativität, Spaß und Rhythmus verbindet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Getränk und Handtuch und Spaß an der tänzerischen Bewegung

Zielgruppe: Für alle, die sich tanzend in Form bringen oder halten möchten (wir verbinden Aerobic mit div. Tanzstilen). Es sollten keine körperlichen Einschränkungen vorliegen

F9726
06.08.2025 - 27.08.2025 * 4 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 28,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Fullbody Zirkeltraining
Sommerferienkurs

Fullbody Zirkeltraining - ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Training

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität, verbessert die Fitness und die Gesundheit von Körper und Geist.
Wir trainieren von Kopf bis Fuß unsere Mobilität, steigern unsere Ausdauer und kräftigen unsere gesamte Muskulatur mit unserem eigenen Körpergewicht und mit div. Kleingeräten. Balance- und Dehnübungen sind ebenso Bestandteil der Stunde wie einfache Koordinationsübungen für ein „fittes“ Gehirn.
Der Kurs ist für alle geeignet, die Ihre Mobilität und Fitness verbessern und den gesamten Körper abwechslungsreich trainieren möchten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes und kleines Handtuch, Freude an der Bewegung und ein Getränk.

F9727
06.08.2025 - 27.08.2025 * 4 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 30,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Outdoor

smoveyWalk

Fitness kombiniert aus Schwingen und Vibrationen.

smoveyWalk macht Bewegung einfach und bringt Freude. Es wird von Ärzten, Therapeuten und Sportlern unterstützt.

Die Ringe, mit 4 Stahlkugeln, haben ein geringes Gewicht und sind in jeder Lebenslage anzuwenden. Durch die natürliche Schwingung der Stahlkugeln, wirken sie sich positiv auf unseren Körper aus.
Die Muskulatur wird aktiviert, der Stoffwechsel angekurbelt, das Herz- und Kreislaufsystem in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Treffpunkt: Foyer VHS Haus

smoveyRinge können bei der Kursleiterin geliehen werden. Ausleihgebühr von 2,00 Euro pro Stunde.
Die Kursleiterin ist Fitnesstrainerin und smovey-Coach.
Kurs findet draußen statt (Treffpunkt VHS Parkplatz). Sollte das Wetter sehr schlecht sein, gibt es einen Ersatzraum (A006).

F9800
05.02.2025 - 04.06.2025 * 15 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 119,00 €
Anita Zink

Neu: Breathwalk®
Minikurs zum Kennenlernen

Breathwalk® - eine Naturerfahrung die erfrischt, gute Laune macht und dir helfen kann besser mit Stress umzugehen.

Für alle Erwachsene allen Alters, denn jeder geht in seinem Tempo.

Breathwalk® verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit und kann dazu beitragen, die Atmung zu vertiefen, den Geist zu zentrieren, den Kreislauf zu stimulieren und den Körper zu entspannen. Eine Naturerfahrung die das Wohlbefinden erhöht, den Stress reduziert und gute Laune macht. In diesem Kurs werden Sie durch ein komplettes Einsteiger-Programm geleitet und erhalten

Informationen wie die Übungen auch einzeln in den Alltag integriert werden können.

Der Kurs findet auf Gehwegen und Feldwegen statt. Wir starten mit einfachen Aufwärmübungen, welche bereits mit dem Atem verbunden werden. Das Herzstück des Breathwalks, das Gehen mit Atmen sind ca. 30-40min. Am Ende wird das Programm mit einfachen Dehnübungen und einer kurzen Meditation abgeschlossen. Hinweis: wir gehen immer ohne Stöcke.

Bitte mitbringen: passendes Schuhwerk (für Witterung und auch Feldwege geeignet) und wetterfeste Kleidung. Taschentücher.

E9809 - Breathwalk®
Mittwoch, 22.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch, 29.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr
Schwaig - Aussichtshügel Süd
Eger-Straße 17, 85445 Oberding 29,00 €
Claudia Daimer

F9802 - Breathwalk®
Sonntag, 16.03.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 23.03.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Treffpunkt: Minigolf Erding (An der Melkstatt)
Claudia Daimer

F9803 - Breathwalk®
Montag, 12.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Montag, 19.05.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Claudia Daimer

F9804 - Breathwalk®
Montag, 30.06.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Montag, 07.07.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Kronthaler Weiher 29,00 €
Claudia Daimer

Nordic Walking

Für Anfänger und Geübte (zum Auffrischen)

Nordic Walking ist ein ganz besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining in der Natur.
Der Nutzen ist dabei mehr Vitalität und Lebensfreude. Willkommen sind Anfänger genauso wie alle, die gerne an einem Feinschliff ihrer Technik arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke
Treffpunkt: Foyer der VHS

F9821
19.05.2025 - 30.06.2025 * 5 Kurstage
Montag, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, 45,00 €
Christine Grimm

Walk & Style

Wir treffen uns vor der VHS zum Aufwärmen und gehen dann Richtung Stadtpark. Dort werden wir an verschiedenen Stellen Pausen einlegen und Kräftigungs-Übungen machen.

Zum Schluss geht es zurück zur VHS, wo wir uns zum Abschluss der Stunde dehnen. Es wird mal mit und mal ohne Geräte gearbeitet (z.B. Brasils, Hanteln).

F9822
29.04.2025 - 29.07.2025 * 12 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Lethnerstr. 13 79,00 €
Monika Bucher

Für Schwangere - junge Mütter - Familien

Neu: Stillvorbereitung

Stillen ist eine faszinierende und natürliche Erfahrung, die jedoch in Deutschland oft vorzeitig beendet wird. Viele Mütter beginnen nach der Geburt zu stillen, doch aus Mangel an Unterstützung und Wissen sowie aufgrund unzähliger, oft widersprüchlicher Ratschläge von Außenstehenden, geben sie frühzeitig auf.

Nach diesem Workshop wirst du mit Sicherheit und Vertrauen in die Stillzeit starten können. Du wirst die Mythen von der Wahrheit unterscheiden können und dich bestens vorbereitet fühlen.

E9951
Donnerstag, 16.01.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

F9951
Donnerstag, 26.06.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

Bedürfnisorientiert Abstillen

Sorgst du dich darüber, wann es an der Zeit ist, dein Kind abzustillen? Fühlst du dich in eurer Stillbeziehung unwohl? Oder bist du bereits im Abstillprozess, aber findest keine Lösung?

In meinem Workshop zum bedürfnisorientierten Abstillen gehen wir auf diese und weitere Fragen ein. Ich unterstütze dich dabei, den richtigen Zeitpunkt zu finden und die Bedürfnisse von dir und deinem Kind zu respektieren.

Bitte beachte, dass der Workshop eine persönliche Beratung nicht ersetzen kann.

Kinder/Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

E9952A
Donnerstag, 23.01.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

F9952
Donnerstag, 10.07.2025, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Anna Hartl

Neu: Geburtsvorbereitungskurs

Für Schwangere ab der 16. SSW

In diesem Kurs erfährt man alles, was man rund um den Beckenboden in der Schwangerschaft wissen muss, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann.

Wie wichtig es für die Geburt ist, ihn zu kräftigen, aber auch loslassen zu können. Atemtechniken und Entspannungsübungen, die man im Kreißsaal positiv nutzen kann, werden erlernt.

Natürlich sprechen wir auch über andere wichtige Fragen rund um das Thema Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu Hause: wie läuft eine Geburt ab?, welche Geburtspositionen gibt es?, was braucht mein Baby alles?, was braucht es für einen guten Stillstart?.....

Außerdem gibt es einen Partnertermin, an dem die Person dabei ist, die auch die Geburt begleiten wird. So erfährt auch die/der Geburtspartner/-in, was bei der Geburt geschieht und wie er/sie während der Geburt begleiten und unterstützen kann.

Der letzte Termin wird nach der Geburt stattfinden und wird in der Gruppe individuell abgestimmt. Teilnahme ab der 16. Schwangerschaftswoche.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

Am 14.02. kein Kurstag.

F9954 - Geburtsvorbereitungskurs
Freitag, 07.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 21.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 28.02.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 14.03.2025, 18.15 - 20.15 Uhr
Freitag, 21.03.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 28.03.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 04.04.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

F9955 - Geburtsvorbereitungskurs
Freitag, 11.04.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 02.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 09.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 16.05.2025, 18.15 - 20.15 Uhr
Freitag, 23.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 30.05.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 06.06.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

F9956 - Geburtsvorbereitungskurs
Freitag, 27.06.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 04.07.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 11.07.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 18.07.2025, 18.15 - 20.15 Uhr
Freitag, 25.07.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 01.08.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 08.08.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

Neu: Rückbildungsgymnastik

Für Frauen nach der Geburt ab 8 Wochen nach der Entbindung (mit Baby)

Nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zurück zu einer stabilen und fitten Mitte nach dem BeBo®-Konzept.

Wir machen in diesem Kurs Übungen, die den beanspruchten Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskeln langsam und angepasst wieder fit und stark machen. Hier integrieren wir auch das Wissen für das richtige Verhalten in Alltagssituationen und im Umgang mit dem Baby.
Auch Übungen mit dem Baby werden gezeigt, so dass man auch zusammen Spaß dabei haben kann. Außerdem ist während des Kurses immer mal Zeit für Fragen rund um eure Babys. Hier bin ich als erfahrene Kinderkrankenschwester auch gerne für euch da.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch, Utensilien für Baby;
Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

F9957
12.03.2025 - 14.05.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

F9958
21.05.2025 - 23.07.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

Aufbaukurs Rückbildungsgymnastik 2.0

Für alle Frauen, die nach der Rückbildung gerne weiter am Ball bleiben möchten.

Im Aufbaukurs nach der Rückbildung, festigen und vertiefen wir das Erlernte aus dem Rückbildungskurs. Hier stehen noch mehr Übungen im Fokus, um unseren Rumpf und unseren Beckenboden weiter zu stabilisieren und in seiner physiologischen Funktion zu unterstützen und zu stärken.

Auch hier steht wieder mit im Vordergrund, dass es Spaß machen soll und jede Frau in ihrem Tempo und auf ihrem Stand ihrer Körperlichkeit abgeholt wird. Natürlich sind auch hier alle Babys wieder herzlich willkommen!

Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs nach der Geburt

F9959
06.02.2025 - 03.04.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

F9960
10.04.2025 - 10.07.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

F9961
06.02.2025 - 03.04.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

F9962
10.04.2025 - 10.07.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 54,00 €
Christiane Butz

Mamas connected

Hier haben Mamas mit ihren Babys die Möglichkeit, sich mit anderen Mamas zu treffen, auszutauschen, in Kontakt zu kommen.
Auch alle Themen und Fragen rund um eure kleinen Wunder haben hier Platz und Raum – angeleitet und begleitet von Christiane Butz - erfahrene Kinderkrankenschwester und Kursleiterin.

Eure Babys können sich spielend nebenher beschäftigen und ganz unkompliziert dabei sein. Wer davor noch etwas für sich selbst als Mama und Frau nach der Rückbildung und dem ersten Rückbildungskurs machen möchte, kann sich gerne für den Aufbaukurs – Rückbildung 2.0 anmelden.

Ich freue mich auf euch!
Christiane Butz

F9963
06.02.2025 - 03.04.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.35 - 12.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Christiane Butz

F9964
10.04.2025 - 10.07.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.35 - 12.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Christiane Butz

Workshop Beikost

Viele Eltern fragen sich, wie es nach dem Stillen / nach dem Fläschchen weitergeht.

In diesem Workshop sprechen wir über die ersten Reifezeichen und gute Voraussetzungen für einen entspannten Beikost-Start, sodass euer Baby von Anfang mit Freude und Genuss an das Essen herangehen kann.

- Welche Möglichkeiten gibt es – von Gläschen über Brei oder Fingerfood?
- Was muss ich beachten?
- Was mache ich, wenn sich mein Baby verschluckt?
- Zusätzlich bekommt ihr alles mit für den weiteren Aufbau nach dem Start bis hin zum Mitessen am Familientisch.

Natürlich ist auch Zeit für eure Fragen.
Eure Babys sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

E9965A
Dienstag, 21.01.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

F9965
Dienstag, 11.03.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

F9966
Dienstag, 13.05.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

F9967
Dienstag, 15.07.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Workshop gesunder Baby- und Kleinkindschlaf

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern mehr. Gesunder Baby- und Kleinkindschlaf ist so wichtig – für die ganze Familie!

In diesem Workshop möchte ich euch viel wissenswerte Hintergrundinformationen und Tipps rund um gesunden Baby- und Kleinkindschlaf mitgeben.

Wir sprechen über Rituale, Alltagsgestaltung und individuelle Möglichkeiten und Wege zum entspannten Schlaf für euch als Familie.

Wichtig ist für mich vor allem, dass ihr erfahrt, dass es nicht nur den einen, richtigen Weg gibt, sondern dass jede Familie den für sich richtigen Weg nach ihren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen suchen darf. Ich nehme mir am Ende natürlich auch die Zeit, um auf mitgebrachte Fragen soweit wie möglich einzugehen.

Eure Babys dürft ihr gerne zu dem Termin mitbringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

F9968
Dienstag, 04.02.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

F9969
Dienstag, 29.04.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Neu: MAWIBA®

Für Schwangere & Mamas mit Baby

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein sanfter Einstieg um nach der Geburt wieder aktiv zu werden.

Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe an sie.
Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Die Kurse eignen sich insbesondere für Mamas mit Babys und Schwangere, um während einer Schwangerschaft oder nach einer Geburt wieder aktiv zu werden sowie für jede Frau, die sich und ihrem Beckenboden etwas Gutes tun möchte.

Eine Teilnahme an einem MAWIBA Baby Kurs ist nach dem postnatalen Check-up beim Gynäkologen möglich (meistens 8 – 12 Wochen nach der Geburt).

Du und dein Baby können bei MAWIBA teilnehmen, solange euch das Tragen Freude bereitet und ihr beide euch wohlfühlt.

Wichtige Infos zu einem MAWIBA Pre Kurs:
Eine Teilnahme ist ab der 14. Schwangerschaftswoche, einer risikofreien Schwangerschaft und einer mündlichen oder schriftlichen Sport-Erlaubnis durch deinen Gynäkologen möglich.

MAWIBA Pre ist eine perfekte Ergänzung zum klassischen Geburtsvorbereitungskurs, ist aber in keiner Weise ein Ersatz dafür. Bitte beachte die Teilnahmevoraussetzungen in dem Haftungsausschluss!

Bitte mitnehmen: Handtuch, Wasserflasche, sauberes Schuhwerk, mit dem du dich gut bewegen kannst (das Mittanzen ist auch barfuß möglich), Wechselshirt, Babytrage

F9970
06.02.2025 - 27.02.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 11.00 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 27,00 €
Marita Steiger

Sonstiges

ADFC Reparaturkurs für Fahrräder auch Pedelec/E-Bike

Die vhs - Volkshochschule im Landkreis Erding führt in Zusammenarbeit mit Fachkräften des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Erding einen Reparaturkurs durch.

In diesem Kurs werden theoretische und praktische Kenntnisse zur Fahrradtechnik vermittelt. Der Umgang mit kleinen und größeren Reparaturen des eigenen Fahrrads mit „Bordwerkzeug“ wird durch die Vermittlung von Kenntnissen zu Sonderwerkzeug ergänzt.

Tipps und Tricks ergänzen den Kursablauf und ebenso werden die Grenzen des Do-It-Yourself dargestellt.

F9971
Samstag, 29.03.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 30,00 €
Heijo Leisten

F9972
Samstag, 03.05.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 30,00 €
Heijo Leisten

F9973
Samstag, 14.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 30,00 €
Heijo Leisten

Das etwas andere Sanitätshaus!

. . . denn wir bieten Ihnen Alternativen!

z.B. Blackroll- und Pilates-Artikel
Gymnastikmatten
u.v.m.

Ortho Orange GmbH
Orthopädietechnik & Sanitätshaus

Münchener Str. 122 · 85435 Erding · Telefon 0 81 22/9 09 75 80
Fax 0 81 22/9 09 75 84 · info@ortho-orange.de · www.ortho-orange.de

(Kinder-) Bücher & mehr …

Bilderbücher, Erstlesebücher, Kindererzählungen, Wissensbücher für Kinder, aktuelle Romanbestseller, Zeitschriften für Kinder und Erwachsene, Kinderhörbücher und -filme, Brett- und Konsolenspiele, eMedien …

Stadtteilbücherei Klettham
Vinzenzstr. 9
85435 Erding
Tel. 08122/18 73 74 0 oder 408-140
www.erding.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten
Di./Fr. 15 – 17 Uhr
So. 11.45 – 12.15 Uhr

PUGS e.V.
Präventions- und Gesundheitssportverein Erding

- Rehasport nach §44 SGB IV
- kostenlose Parkplätze

www.pugs-ev.de
Tel. 08122 / 911 00
info@pugs-ev.de
fb.me/pugs.erding

mehr als 10 Kurse pro Woche

SAVE THE FUTURE

Wir drucken umweltbewusst,
klimaneutral und mit 100% Ökostrom

zimmermann
druck & verlag

Ansprechpartnerinnen

Irina Kronner
Fachbereichsleitung Deutsch, Integration
(08122) 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de

Anmeldungen zu Deutschkursen und -Prüfungen sind nur persönlich möglich! Bitte vereinbaren Sie einen Termin!
Tel.: 08122 9787-2111, -2112, -2101

Kursformate

Präsenzkurs: Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs:

Die Teilnehmer entscheiden, ob sie in Präsenz oder online teilnehmen. Der Kurs findet in unseren Räumen statt, die Kursteilnehmer können aber auch von Zuhause den Kurs mitmachen, weil eine Kamera der Kursleitung folgt, sodass die Teilnehmer zu Hause dem Geschehen folgen können.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Eleni Lehner
Fachbereichsleitung Fremdsprachen und Internationales
(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist mit 16 verschiedenen Sprachen und 300 Sprachkursen jährlich der größte und beliebteste Sprachkursanbieter im Landkreis Erding.

Teilnehmer, die unsere Sprachkurse besuchen, schätzen ihre Qualität! Das erreichen wir durch moderne und erwachsenengerechte Methoden, durch kleine Gruppen, durch ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und durch eine unkomplizierte Anmeldung. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben einen Hochschulabschluss und bilden sich im Bereich der Erwachsenenbildung regelmäßig fort. Unser Kurssystem orientiert sich am ***Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen*** (GER), siehe nächste Seite.

Sprachberatung

Sie haben bei uns die Möglichkeit kostenlose und unverbindliche Einstufungstests in verschiedenen Sprachen abzulegen. Lassen Sie Ihre Vorkenntnisse feststellen! Wir finden dann gemeinsam die passende Lernstufe für Sie.

Für alle Sprachen außer Deutsch
Montag, 20./27.01.2025, 15.00-17.00 Uhr

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.
Erding, VHS-Haus, Raum B 104

Online Einstufungstests zur Selbsteinschätzung:
Allgemeine Einstufungen:
www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch: https://sprachtest.de

Sprachen

Deutschkurse, -Prüfungen 72
Arabisch 77
Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch 77
Brasilianisches Portugiesisch 77
Chinesisch 78
Englisch für Senioren 78
Englisch - Allgemeinkurse 80
Englisch - Prüfung 84
Französisch 85
Deutsche Gebärdensprache 86
Griechisch 87
Italienisch 87
Japanisch 90
Katalanisch 91
Norwegisch 91
Russisch 91
Schwedisch 92
Spanisch 92
Türkisch 95
Erasmus 6

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen und Sprachprüfungen

Der **Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)** ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fähigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa. Für die Teilnehmerinnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile: Sie können ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Jede Lernstufe kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

NIVEAUSTUFEN		PRÜFUNGEN		
GER	**Lernziele und sprachliche Fertigkeiten** (je Stufe mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)	**telc gGmbH** **Goethe-Institut** **g.a.s.t.** Prüfungen für Deutsch	**University of Cambridge** ESOL Examinations	**ΚΕΓ** Πιστοποίηση Ελληνομάθειας
C2	Wer Niveau C2 erreicht, kann… • praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. • Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. • sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	telc Deutsch C2 Goethe-Zertifikat C2: GDS	Certificate of Proficiency in English (CPE)	Άριστη Γνώση
C1	Wer Niveau C1 erreicht, kann… • Akademische Konferenzen folgen, ohne Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Komplexe und literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen. • Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen. • In Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte in jeweils angemessenen Stil schreiben.	telc Deutsch C1 Beruf telc Deutsch C1 Hochschule Goethe-Zertifikat C1 telc Deutsch B2-C1 Medizin TestDaF	Certificate in Advanced English (CAE)	Πολύ Καλή Γνώση
B2	Wer Niveau B2 erreicht, kann… • Beiträge und Vorträge folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen. • Literarische Texte, Artikel und Berichte lesen und dabei die Meinung des Autors verstehen an Diskussionen beteiligen. • Sich beim Sprechen mit Muttersprachlern spontan und fließend verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. • Informationen schriftlich wiedergeben und Argumente darlegen, sich zu einem breiten Themenspektrum detailliert ausdrücken.	telc Deutsch B2 telc Deutsch B2+ Beruf Goethe-Zertifikat B2 telc Deutsch B1-B2 Pflege	First Certificate in English (FCE)	Καλή Γνώση
B1	Wer Niveau B1 erreicht, kann… • Beim Hören Hauptinformationen bei Konversationen und Sendungen in den Medien verstehen, wenn es um Unterhaltung, Arbeit, Schule, Freizeit, etc., geht. • Beim Lesen veröffentliche und private Texte über Ereignisse oder Wünsche in Alltags- oder Berufssprache verstehen. • An Gesprächen über die Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder Ereignissen sprechen, beim Reisen und alltäglichen Situationen gut zurechtkommen. • Texte über vertraute Themen schreiben, von Erfahrungen und Eindrücken berichten, Ansichten, Hoffnungen und Ziele schriftlich beschreiben.	Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 telc Deutsch A2-B1 telc Deutsch B1+ Beruf telc Deutsch B1 Schule Goethe-Zertifikat B1 DTZ A2-B1	Preliminary English Test (PET)	Μέτρια Γνώση
A2	Wer Niveau A2 erreicht, kann… • Wesentliche Informationen, einfache Dialoge und deutliche Mitteilungen beim Hören verstehen. • In einfachen Texten beim Lesen konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche E-Mails verstehen. • Sich beim Sprechen in täglichen Situationen verständigen, z. B. persönliches und berufliches Umfeld beschreiben. • Kurze, einfache Texte, Mitteilungen und persönliche E-Mails schreiben	telc Deutsch A2 telc Deutsch A2+ Beruf telc Deutsch A2 Schule Goethe-Zertifikat A2	Key English Test (KET)	Βασική Γνώση
A1	Wer Niveau A1 erreicht, kann… • Vertraute Wörter und einfache Sätze über das tägliche Leben beim Lesen und Hören verstehen. • Sich beim Sprechen mit einfachen Sätzen über sich und sein Umfeld verständigen. • Kurze einfache Sätze über sich und sein Umfeld schreiben, z. B. Postkarte, E-Mail, kleine Nachricht, etc.	telc Deutsch A1 Goethe-Zertifikat A1: Fit in Deutsch 1 Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1		Στοιχειώδης Γνώση

Informationen zur Kulturkarte siehe Seite 5 • ☎ 0 81 22 / 97 87-0

Prüfungszentrum für Sprachen

Volkshochschule im Landkreis Erding

Sprachenzertifikate dokumentieren Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Sie bestätigen nicht nur den Lernerfolg, sondern sind Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen

- für Bewerbungen
- für die Zulassung an ausländischen Universitäten
- für den Erhalt einer unbefristeten Aufenthaltserlaubnis
- für die Einbürgerung

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist zertifiziertes Prüfungszentrum und bietet international anerkannte Prüfungen in 4 Sprachen an.
Die Zertifikate namhafter Prüfungsinstitutionen, z.B. das Cambridge English Language Assessment, die telc-Language tests, das Griechische Ministerium für Kultur und Erziehung, die Universitá per Stranieri Perugia, g.a.s.t oder das Goethe-Institut garantieren international renommierte und geschätzte Nachweise Ihrer Sprachkompetenz.

Wenn Sie nach weiteren Sprachen (Prüfungstermine, Standorte) suchen, erhalten Sie ausführliche Informationen zu allen Prüfungen sowie Links zu Übungstests unter
www.vhs-sprachpruefungen.de

Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie eine Beratung brauchen. Gerne finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welche Prüfung am besten zu Ihren Zielen passt und bieten Ihnen gleich den passenden Vorbereitungskurs an.

Prüfungen in diesem Semester

- Deutsch
- Englisch
- Griechisch

Ansprechpartnerinnen

Eleni Lehner
Sprachen und Internationales
Anmeldung 08122 9787-0
Beratung 08122 9787-2102
Fax 08122 9787-3333
eleni.lehner@vhs-erding.de

Irina Kronner
Deutsch, Integration
Anmeldung 08122 9787-2112, -2111, 2101
Beratung 08122 9787-2104
Fax 08122 9787-3333
irina.kronner@vhs-erding.de

Cambridge Examinations & Certificates — www.cambridge-efl.org.uk

Englischprüfungen des University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES).

g.a.s.t. Gesellschaft für akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung — www.gast.de

g.a.s.t. ist seit ihrer Gründung im Jahr 2000 eine der führenden Anbieterinnen von Sprach- und Studieneignungstests. Mehr als 1.000 Testzentren in über 100 Ländern gehören zum weltweiten Netzwerk von g.a.s.t. Die Testzentren führen die Tests durch, sorgen u. a. für die Einhaltung hoher Qualitätsstandards und beraten Studieninteressierte zu den Tests und zum Studium in Deutschland.

Goethe - Institut — www.goethe.de

Die Prüfungen des Goethe-Instituts können weltweit in den Goethe-Instituten abgelegt werden. Die Prüfungen zu den Deutschen Sprachdiplomen finden zweimal jährlich statt (Mai und November), die Termine zu den anderen Prüfungen werden von den VHS-Landesverbänden und den Volkshochschulen festgelegt. Infos und Musterprüfungen auf der Webseite.

Pistopoiisi Ellinomathias — www.greeklanguage.gr

Das Zentrum für griechische Sprache am Griechischen Erziehungsministerium Thessaloniki gibt ein Neugriechisch-Zertifikat in den 6 Stufen des Europäischen Referenzrahmens heraus: A1 für Kinder von 8 bis 12 Jahren, A1 für Erwachsene, A2, B1, B2, C1 und C2.
Die Prüfungen sind kommunikativ und ähnlich den anderen international anerkannten Prüfungen: Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftlicher Ausdruck in Form von zwei Kurzbriefen bzw. Aufsätzen und eine mündliche Prüfung.

telc — www.telc.net

Die Sprachenzertifikate werden von der telc gGmbH vergeben, deren einziger Gesellschafter der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. ist. telc-Prüfungen werden zu flexiblen Terminen ganzjährig in mehr als 3.300 Prüfungszentren in 19 europäischen Ländern angeboten und durchgeführt.

We prepare for Cambridge English Qualifications · g.a.s.t. akademie · Prüfungszentrum Goethe-Institut · Πιστοποίηση Ελληνομάθειας · telc Language Tests

K100 = mit Kulturkarte kostenlos K50 = mit Kulturkarte 50% ermäßigt K20 = mit Kulturkarte 20% ermäßigt

Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Beratung

Lassen Sie sich bei uns telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Wir nehmen uns gern Zeit für Sie.

Einstufung

Wir bieten regelmäßig Einstufungen an. Die Einstufung besteht aus zwei Teilen: schriftlich und mündlich und erlaubt uns das passende Kursangebot für Sie zu finden.

Anmeldung

Bitte bringen Sie Ihren Reisepass bzw. Ihren Aufenthaltstitel, (falls vorhanden) Ihre Sprachzertifikate und behördliche Unterlagen (Verpflichtung/ Berechtigung) mit.

Ansprechpartnerinnen

Irina Kronner
Fachbereichsleitung
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de

Cornelia Scheitza
Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de

Florentina Coasa
Tel.: 08122 9787-2111
deutsch@vhs-erding.de

Martina Richter
Deutsch & Integration
Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de

Alle Kurse und Prüfungen finden Sie online unter:
www.vhs-erding.de/programm/sprachen

Einstufungstests sind während der Öffnungszeiten des Deutsch-Büros möglich.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!
Mo.-Fr. 09.00 - 12.00 Uhr
Mo.+Do. 14.00 - 18.00 Uhr

Kursangebot

- Integrationskurse
- Integrationskurse mit Alphabetisierung
- Berufsbezogene Sprachkurse (DeuFöV)
- Einstufungen
- Prüfungen

Lehrwerke

Cornelsen

„Pluspunkt Deutsch A1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
ISBN 978-3-06-120766-3

„Pluspunkt Deutsch A2 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
ISBN 978-3-06-120768-7

„Pluspunkt Deutsch B1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
ISBN 978-3-06-120769-4
Orientierungskurs, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520959-5

Klett

Lehrwerk, Die neue Linie 1 A1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-12-607238-0

Lehrwerk:Die neue Linie 1 A2 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-12-607247-2

Lehrwerk: Die neue Linie 1 B1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch
ISBN (wird noch bekanntgegeben)

Lehrwerk: 100 Stunden Deutschland, Orientierungskurs - Politik, Geschichte, Kultur
Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-12-675229-9

Informationen BAMF / Arbeitsagentur

https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html

https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf.html

https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/home

Integrationskurse

Stufen A1, A2, B1

Vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende, Voll- und Teilzeit, in Präsenz und Online

Den Großteil unseres Angebots machen Integrationskurse aus, die sich in Sprachkurs und Orientierungskurs gliedern.

Im Sprachkurs können in sechs Modulen (à 100 Stunden) die Niveaustufen A1, A2 und B1 durchlaufen werden.
Der Orientierungskurs beinhaltet in weiteren 100 Stunden u.a. Themen der deutschen Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft.

Abgeschlossen wird der Integrationskurs mit dem **Deutschtest für Zuwanderer** und der Prüfung **Leben in Deutschland**.
Das Curriculum wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) vorgegeben. Der Preis pro Modul liegt bei 458,- €.

Das BAMF bezuschusst die Kurse stark finanziell, was meist 50% und in Einzelfällen bis zu 100% der Kurskosten abdeckt.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung (Stufen A1, A2)

Personen, die nicht (ausreichend) in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind, können einen Integrationskurs mit Alphabetisierung besuchen, der aus 9 Modulen (à 100 Stunden) besteht.

In diesem werden sowohl Schrift- und Lesekompetenz, als auch Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 erworben.

Berufsbezogene Deutschkurse des BAMF - DeuFöV-Kurse

Im B2-Sprachkurs wird in 500 Unterrichtseinheiten und im C1-Sprachkurs in 400 Unterrichtseinheiten Deutsch mit Bezug zum Beruf vom Niveau B1 bis zum Niveau C1 (GER) gelernt.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, den Sie für ihren Beruf benötigen, damit Sie sich mit Kollegen und den Vorgesetzten verständigen und mit Kunden in Kontakt treten können.

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden.

Sie werden durch die zuständige Agentur für Arbeit (AA) /das Jobcenter (JC) zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung zugelassen. Dies geschieht entweder in Form einer Berechtigung oder in Form einer Verpflichtung. Beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge können Sie einen Antrag auf Berechtigung stellen, wenn Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind und

- zur Zeit eine Ausbildung absolvieren
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschluss oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

Wenn Sie durch das Bundesamt berechtigt werden, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung (Berechtigung).

Der Kurs wird mit der Prüfung telc DTB „Deutsch Test für den Beruf“ B2 oder C1 abgeschlossen.
Die Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschsprachmodul ist grundsätzlich kostenlos.
Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, müssen Sie einen Kostenbeitrag in Höhe von 1.280,00 € an den Kursträger bezahlen. Dieser Kostenbeitrag ist vor Beginn eines Moduls zu bezahlen.
Wenn Sie im Unterricht fehlen, kann Ihnen der Kostenbeitrag für die versäumten Stunden nicht zurückgezahlt werden.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Für den Online-Unterricht benötigen Sie

1) einen Computer, bzw. Laptop oder Tablet,
2) Headset, ggfs. zusätzliche Kamera und Mikrofon,
3) eine gute Internetverbindung.

F7197-B2-V - Online und Präsenz
17.02.2025 - 07.08.2025 * 108 Kurstage
08.30 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus / online

F7198-B2-V - Online und Präsenz
28.04.2025 - 28.09.2025 * 115 Kurstage
08.30 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus / online

Prüfungen

Prüfung - DTZ - Deutsch Test für Zuwanderer A2-B1- g.a.s.t

Abschlussprüfung für die Integrationskurse

Der Deutsch-Test für Zuwanderer ist eine Sprachprüfung zur Feststellung von Deutschkenntnissen. Er dient als abschließende Sprachprüfung in Integrationskursen. Gebühr für externe Teilnehmer mit BAMF-Zulassung: 180,00 €

Gebühr für interne Teilnehmer mit BAMF-Zulassung: 150,00 €
Die Stornogebühr ab 4 Wochen vor Prüfungsdatum beträgt 100% der Prüfungskosten.

Prüfungsort: Erding, VHS-Haus, Raum B 133
85435 Erding, Lethnerstr. 13

F7061A
Freitag, 14.03.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7061B
Freitag, 14.03.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7062
Freitag, 09.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7063
Freitag, 23.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7064
Samstag, 24.05.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7065
Freitag, 06.06.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7066
Samstag, 07.06.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

F7069
Freitag, 01.08.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

Prüfung - Leben in Deutschland

Abschlussprüfung für die Orientierungskurse

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs statt. Er enthält z. B. Fragen zum politischen System Deutschlands, der neueren Geschichte Deutschlands und der Gleichberechtigung von Mann und Frau.
Die Vorbereitung auf den Test ist ein Teil des Orientierungskurses. Für Teilnehmer mit BAMF-Zulassung ist die Prüfung kostenlos.

Prüfungsort: Erding, VHS-Haus,
85435 Erding, Lethnerstr. 13

F7051
Freitag, 28.02.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

F7052
Freitag, 11.04.2025, 13.00 - 14.00 Uhr

F7053
Freitag, 04.07.2025, 09.00 - 10.00 Uhr

F7054A
Freitag, 11.07.2025, 09.00 - 10.00 Uhr

F7054B
Freitag, 11.07.2025, 11.00 - 12.00 Uhr

F7055
Freitag, 25.07.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Prüfung - telc Deutsch A2-B1

telc Deutsch A2-B1 ist eine Allgemeinsprachliche Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Das Zertifikat beweist Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1.

Die skalierte telc A2-B1 Prüfung ist für Deutsch-Lernende konzipiert, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen und ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsanerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 dient einem rechtsicheren Nachweis von Zielniveau B1. Dank des skalierten Formates ist der zuverlässige Nachweis von A2-Kompetenzen ebenfalls möglich. Die Prüfung kann beliebig oft und nur als Ganzes wiederholt werden. Die Anrechnung von Teilergebnissen ist nicht möglich.

Weitere Informationen, sowie einen Übungstest finden Sie unter:
https://www.telc.net/sprachpruefungen/zertifikat-spruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/

Gebühr für externe Teilnehmer: 180,00 €
Gebühr für interne Teilnehmer: 150,00 €
Die Stornogebühr ab 4 Wochen vor Prüfungsdatum beträgt 100% der Prüfungskosten.

F7030
Samstag, 08.02.2025, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.01.2025

F7031
Samstag, 22.02.2025, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.01.2025

F7032
Samstag, 05.04.2025, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 06.03.2025

F7034
Samstag, 28.06.2025, 09.00 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.05.2025

Zur Prüfungsvorbereitung empfehlen wir unser Prüfungsvorbereitungsangebot. Bitte sprechen Sie uns an.

Prüfung - DTB - telc Deutsch-Test für den Beruf B2

Der Deutsch-Tests für den Beruf (DTB) B2 ist die Abschlussprüfung für den Basisberufssprachkurse B2. Dieser Berufssprachkurs ist Teil der berufsbezogenen Deutschsprachförderung, die in Deutschland nach § 45a des Aufenthaltsgesetzes angeboten wird.

Das Programm der berufsbezogenen Deutschsprachförderung dient der Integration in den Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Der Prüfung dient dazu, die kommunikative Handlungsfähigkeit am Arbeitsplatz jeweils niveauspezifisch zu testen und zu zertifizieren.

F7071
Freitag, 21.03.2025, 08.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 21.02.2025

F7074
Freitag, 25.07.2025, 08.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.06.2025

F7076
Freitag, 08.08.2025, 08.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.07.2025

F7077
Samstag, 09.09.2025, 08.30 - 18.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.07.2025

Prüfung - Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist ein reiner Wissenstest in Multiple-Choice-Form. Dabei ist ein Fragebogen mit 33 Fragen zu beantworten, die das Sprachniveau B1 des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen voraussetzen. Für jede Frage sind vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben, von denen nur eine die richtige ist.

Wer innerhalb von 60 Minuten 17 Fragen richtig ankreuzt, hat den Test bestanden und erhält dann eine entsprechende Bescheinigung. Ein bestandener Einbürgerungstest ersetzt nicht den für die Einbürgerung ebenfalls erforderlichen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Alle Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind im Internet veröffentlicht. Dies sind 300 Fragen aus den Themenbereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ und 10 Fragen, die sich auf das Bundesland beziehen, in dem man lebt.

Der Fragenkatalog ist unter www.bamf.de zu finden. Klicken Sie dort bitte „Einbürgerung“, dann „Online-Testcenter“ und schließlich „Gesamtkatalog der Testfragen für den Einbürgerungstest“. Wählen Sie bitte dann das richtige Bundesland aus und Sie gelangen zum Fragenkatalog.

Das Bundesamt übernimmt die zentrale Auswertung der Prüfungsunterlagen in standardisierten und automatisierten Verfahren, stellt eine Ergebnisbescheinigung aus und schickt sie an den Testteilnehmer. Das Bestehen der Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

Zu dieser Veranstaltung können Sie sich nicht online anmelden. Eine Anmeldung ist nur persönlich und gegen Barzahlung möglich. Es ist keine Ermäßigung möglich. Prüfungsgebühr: 25,00 €

F7080
Freitag, 07.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.12.2024

F7081
Freitag, 14.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.12.2024

F7082
Freitag, 21.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 16.01.2025

F7083
Freitag, 28.02.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 23.01.2025

F7084
Freitag, 04.04.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.02.2025

F7085
Freitag, 11.04.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.02.2025

F7086
Freitag, 16.05.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.04.2025

F7087
Freitag, 27.06.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.05.2025

F7088
Freitag, 04.07.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.05.2025

F7089
Freitag, 11.07.2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.05.2025

Prüfung - Goethe-Zertifikat B2

ab 16 Jahren

Das Goethe-Zertifikat B2 ist eine weltweit anerkannte Deutschprüfung für Erwachsene ab 16 Jahren. Es bestätigt ein fortgeschrittenes Sprachniveau und entspricht der vierten Stufe (B2) auf der sechsstufigen Kompetenzskala des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Die Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“ wurde vom Goethe-Institut/Deutschland entwickelt. Sie wird weltweit nach einheitlichen Kriterien durchgeführt und ausgewertet.

DURCH DAS BESTEHEN DER PRÜFUNG ZEIGEN SIE, DASS SIE ...

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen können;
- sich so spontan und fließend verständigen können, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler*innen ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist;
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken können, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben können.

Geprüft werden die vier Fertigkeiten: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Diese können einzeln, also modular, abgelegt werden oder zusammen als Ganzes. Wörterbücher und Elektronische Geräte sind nicht erlaubt. Die Markierung der Lösungen erfolgt ausschließlich mit einem nicht radierbaren Kugelschreiber. Für die Übertragung der Lösungen gibt es keine extra Zeit. Die Teilnehmenden planen circa 5 Minuten innerhalb der Prüfungszeit ein.

Das Modul Lesen hat fünf Teile und dauert insgesamt 65 Minuten

Das Modul Hören hat vier Teile und dauert insgesamt 40 Minuten

Das Modul Schreiben hat zwei Teile und dauert insgesamt 75 Minuten

Das Modul Sprechen hat zwei Teile, ist eine Paarprüfung und dauert insgesamt circa 15 Minuten. Vor der Modul Sprechen gibt es eine Vorbereitungszeit von 15 Minuten

Zwischen jedem dieser Module gibt es eine Pause von circa 15 Minuten.

In der Prüfung lassen sich maximal 100 Punkte pro Modul erreichen. Die Bestehensgrenze liegt bei 60 Punkten, also 60 Prozent.

Die Module können beliebig oft abgelegt bzw. wiederholt werden.

Prüfungsteilnehmende, die ein Modul oder mehrere Module abgelegt und bestanden haben, erhalten je ein Zeugnis über das oder die abgelegte(n) Modul(e). Werden alle vier Module an einem Prüfungsort und einem Prüfungstermin abgelegt und bestanden, haben die Prüfungsteilnehmenden alternativ das Recht auf ein Gesamtzeugnis, das alle vier Module ausweist. Werden zu einem späteren Zeitpunkt ein oder mehrere Module erneut abgelegt, sind die dafür erhaltenen Zeugnisse mit bereits zuvor erworbenen kombinierbar. Ein Gesamtzeugnis kann ausgestellt werden, wenn alle vier Module innerhalb eines Jahres am gleichen Prüfungszentrum bestanden wurden. Die Verwaltungsgebühr für die Ausstellung eines Gesamtzeugnisses beträgt 25 % der Prüfungsgebühr.

Zur Vorbereitung auf das Goethe-Zertifikat B2 nutzen sie den folgenden Link:
https://www.goethe.de/ins/no/de/spr/prf/gzb2/ue9.html

Modulare Prüfung
Externe Prüfungskandidaten: 98 € je Modul bzw. Pauschale 235 € für vier Module
Interne Prüfungskandidaten: 83 € je Modul bzw. Pauschale 185 € für vier Module

E7073
Samstag, 25.01.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.01.2025

F7075
Samstag, 26.07.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.07.2025

Prüfungsvorbereitung

In der Prüfungsvorbereitung lernen Sie das Prüfungsformat kennen und werden anhand eines Übungstests mit den einzelnen Prüfungsteilen vertraut gemacht. Anschließend erhalten Sie durch Bekanntgabe der Lösungen und einer gemeinsam erarbeiteten Musterlösung zu den Subtests Sprechen und Schreiben Rückmeldung zu Ihrem Kenntnisstand.

Prüfungsvorbereitung auf Anfrage

Sprachen

Willkommen im vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist eine kostenfreie digitale Lernplattform des Deutschen Volkshochschul-Verbands. Sie umfasst eine breite Palette an Online-Kursen – für Deutsch als Zweitsprache, Alphabetisierung und Grundbildung.

VHS-Lernportal

Zusätzlich zu Ihrem Deutschkurs in Präsenz bieten wir Ihnen Zusatzmaterialien an, die Sie Orts- und Zeitunabhängig in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten können unter:

https://www.vhs-lernportal.de

1. Registrieren Sie sich und legen Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort fest.
2. Loggen Sie sich ein.
3. Wählen Sie ein Sprachniveau aus.
4. Klicken Sie auf „Mein Tutor“.
5. Geben sie den Kurs-Code ein.
6. Lernen Sie, wann und wo Sie möchten.
7. Erweitern Sie Ihren Wortschatz mit Vokabel- und Phrasentrainer.
8. Bekommen Sie automatisches Feedback.

Wir begleiten Sie gern in Ihrem Lernprozess.

Alpha

ABC-vhs-erding

Kurscode: „abc-vhs-erding

Hier lernen Sie die Buchstaben und Laute des Deutschen und trainieren das Lesen und Schreiben von ersten Wörtern und einfachen Sätzen.
Voraussetzungen: Sie können in Ihrer Muttersprache lesen und schreiben.

Umfang: 12 Lektionen mit rund 900 Übungen

A1

A1-vhs-erding

Kurscode: „a1-vhs-erding“

Hier lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache, um sich im Alltag mit einfachen Sätzen zu verständigen.
Voraussetzungen: Sie können Wörter und Sätze in lateinischen Buchstaben lesen und schreiben.

Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen

A2

A2-vhs-erding

Kurscode: „a2-vhs-erding“

Hier erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse aus dem A1-Kurs. Sie lernen mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer.
Voraussetzungen: Sie haben einen A1-Deutschkurs abgeschlossen.
Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen

B1

B1-vhs-erding

Kurscode: „b1-vhs-erding“

Hier erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse aus dem A2-Kurs. Sie lernen, sich mündlich und schriftlich in den meisten Situationen zu verständigen.

Voraussetzungen: Sie haben einen A2-Deutschkurs abgeschlossen.

Umfang: 12 Lektionen mit etwa 900 Übungen

Eleni Lehner
Fachbereichsleitung Fremdsprachen und Internationales
(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Silberkarte

Abo Sprachen - Silberkarte

Mit der Silberkarte können Sie einen Sprachkurs und 5 weitere Doppelstunden in einem (oder mehreren) Sprachkurs (-en) Ihrer Wahl im aktuellen Trimester besuchen.
Die Silberkarte ist für Personen geeignet, die intensiver lernen möchten, oder in Schicht arbeiten.

F7200A - Frühjahr Trimester 2025 149,00 €

Goldkarte

Abo Sprachen - Goldkarte

Mit der Goldkarte können Sie beliebig viele Sprachkurse im aktuellen Trimester belegen.
Sie kaufen ein Abo für den Preis von zwei Kursen und können beliebig oft, beliebig viele Kurse besuchen, die ohnehin laufen. Das Abo ist gut, wenn Sie z.B. schneller lernen möchten, oder wenn Sie flexible Arbeitszeiten haben. Personen, die sich auf eine Prüfung, auf ein Vorstellungsgespräch, auf eine Konferenz oder auf einen Urlaub etc. vorbereiten möchten, können dadurch intensiver und schneller ihr Ziel erreichen.

Vorteile:

1. die große zeitliche Flexibilität
2. die hohe Anzahl von besuchten Kursen
3. die freie Auswahl an unterschiedlichen Themen

F7201A - Frühjahr Trimester 2025 258,00 €

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

F7298A - online
Donnerstag, 27.03.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

Arabisch

Arabisch - A1 - Salam neu, ab Lekt. 1

Für absolute Anfänger

Viele unterschiedliche Dialekte werden in der arabischen Welt gesprochen. Die gemeinsame Sprache jedoch, die in mehr als 20 Ländern als Amtssprache gesprochen wird, ist das moderne Hocharabisch. Es ist die Sprache der Bildung, der Religion und der Presse.

Neugierig auf Arabisch? Haben Sie keine Angst vor der Andersartigkeit dieser großartigen Sprache.
In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit den grundlegenden Schriftzeichen vertraut zu machen. Sie werden lernen, sich selbst vorzustellen, verschiedene Grußformeln zu verwenden und sich höflich zu verabschieden.

Bitte mitbringen: „Salam! neu A1-A2“, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528836-2.

F7230A
10.02.2025 - 05.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
N.N.

Bosnisch / Kroatisch / Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)

Die Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch und Serbisch haben eine gemeinsame dialektale und genetische Grundlage, welche früher unter der gemeinsamen Bezeichnung Serbo-Kroatisch bekannt war.

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

BKMS - A1 - Ucimo hrvatski, ab L. 3

„Dobro došli!“

E7250B
21.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Edib Mehmedovic

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab L. 5

„Vidimo se!!“

F7250A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Edib Mehmedović

BKMS - A1 - Ucimo hrvatski, ab L. 7

„Dobro došli!“

Bitte mitbringen: „Ucimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

E7252B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Edib Mehmedovic

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 8

„Idemo dalje!“

F7252A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Edib Mehmedović

Brasilianisches Portugiesisch

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Der Kurs vermittelt die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch und gewährt Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens.
Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-035420-7

E7260B - online
20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 3

Nachdem die ersten Grundbausteine gelegt worden sind, beschäftigen wir uns mit Lebensmitteln und Restaurantbesuchen sowie Urlaubsplanung.

Online - Technische Voraussetzungen: s. S. 69

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6, Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-035420-7

F7260A - online
28.04.2025 - 14.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 9

Der Kurs vermittelt die aktuelle Variante des brasilianischen Portugiesisch und gewährt Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105420-6 und 978-3-19-035420-7

E7262B - online
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A2 - Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Für Anfänger, die bereits A1 abgeschlossen haben und weiter in die lusophone Welt eintauchen möchten. Der Fokus liegt auf der brasilianischen Variante des Portugiesischen, aber es wird auch auf die europäische Variante eingegangen.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8,

F7262A - online
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

Chinesisch

Hochchinesisch ist mit 845 Millionen Sprechern die meistgesprochene Sprache der Welt. Sie wird auch Mandarin genannt und ist die offiziell gesprochene Sprache in China, Taiwan und Singapur. Hochchinesisch ist eine tonale Sprache, d.h. eine Änderung in der Tonlage ergibt eine Änderung in der Bedeutung eines Wortes.

Lóng neu A1, ab Lektion 2

Dieser Kurs bereitet gezielt auf China-Besuche vor. Um das Lernen zu erleichtern, wird konsequent mit der Pinyin-Umschrift gearbeitet.
Die praxisorientierten Lektionen behandeln je ein Thema aus Alltag und Beruf.
In jeder Lektion werden hilfreiche und interessante Informationen zum Land, den Menschen und der Kultur Chinas gegeben.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

E7270B - online
18.01.2025 - 25.01.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 09.00 - 15.30 Uhr
Ruoxia Qi 119,00 €

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 5

Die Teilnehmer können bereits vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden und kennen 300 Schriftzeichen.
Im B1-Kurs lernen Sie:

- über vertraute Dinge aus Alltag, Arbeit und Freizeit usw. zu kommunizieren
- über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten
- die meisten kommunikativen Aufgaben zu bewältigen, wenn Sie nach China reisen
- 300 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 9787561938188

E7276B
17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 9787561938188

F7276A
04.04.2025 - 04.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi

Englisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten, wie Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit.

Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten.

Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

A1 - At your leisure, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

E7300AB
31.01.2025 - 11.04.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Milena Frank

Milena Frank ist 23 Jahre alt und studiert Lehramt mit der Fächerkombination Englisch und Italienisch an der LMU München. Den Lehrberuf hat sie durch diverse Praktika bereits früh für sich entdeckt und war zudem vom September 2023 bis Mai 2024 in England an der St. Mary's School in Cambridge als Fremdsprachenassistenz für das Fach Deutsch tätig.
Seit 2022 ist sie in der Schülerförderung der VHS tätig und unterrichtet die Fächer Englisch und Deutsch. Nun freut sie sich darauf Englischkurse auch für Erwachsene zu geben.

A1 - At your leisure, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

E7300B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

F7300A
02.05.2025 - 18.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Milena Frank

A1 - At your leisure, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

F7304A
09.04.2025 - 09.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

A1 - Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 1

E7302B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A1 - Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 4

F7306A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A2 - Headway, ab Lektion 1

Headway 5th edition Elementary Student's Book with Online Practice 978-0-19-452423-0
Headway 5th edition Elementary Workbook with Key 978-0-19-452768-2

E7304B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2 - Headway, ab Lektion 3

Headway 5th edition Elementary Student's Book with Online Practice 978-0-19-452423-0
Headway 5th edition Elementary Workbook with Key 978-0-19-452768-2

F7310A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2 - Learning by doing

Die benötigten Kursmaterialien werden am ersten Unterrichtstag besprochen.

F7311A
13.03.2025 - 26.06.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anita Ascher 98,00 €

A2/B1 - Conversation

Für Senioren, die sich gerne auf Englisch über verschiedene Themen unterhalten wollen und über einen guten Grundwortschatz verfügen.

Die Themen, über die wir sprechen, werden anhand der Interessen der Teilnehmer ausgesucht, so dass jeder die Möglichkeit hat, über Bekanntes zu sprechen und über vielleicht Unbekanntes etwas Neues zu erfahren.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7316B - A2/B1 - Conversation
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

F7312A - A2/B1 - Conversation
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

B1 - Headway, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Headway 5th edition Pre-Intermediate Student's Book A with Online Practice, ISBN 978-0-19-452769-9 und Headway 5th edition, Pre-Intermediate Workbook with Key, ISBN 978-0-19-452914-3

E7306B
14.01.2025 - 18.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Headway, ab Lektion 3

Headway 5th edition Pre-Intermediate Student's Book with Online Practice 978-0-19-452769-9
Headway 5th edition, Pre-Intermediate Workbook with Key 978-0-19-452914-3

F7314A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs E7608B / F7608B

E7308B
14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

F7316A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Konversation und Auffrischung

We are going to read a continuous, very amusing story, which will make us familiar with everyday English and the tools for coping with it.

An extra part on each double-page focuses on the necessary minimum of knowledge as well as on easy tests, helping us to practise and remember what we have just learned.

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“, ISBN 9783499619076

E7320B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

F7318A
30.04.2025 - 16.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

Englisch – Allgemeinkurse

Englisch – Niveau A1

A1 - Go for it!, ab Lektion 1

Lehrwerk: „Go for it! A1“,
ISBN 978-3-19-102938-8

F7320A
19.02.2025 - 14.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 129,00 €
Milena Frank

A1 - Go for it!, ab Lektion 9

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8

E7330B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

Englisch - A1 - Headway, ab Lektion 12

Bitte mitbringen: „Headway English A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-0-19-474123-1.

E7332B
20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Feras Kawas

A1 - Easy English Upgrade, ab Lektion 3

Bitte mitbingen:
„Easy English Upgrade coursebook A1.1“,
ISBN: 978-3-06-122673-2

E7324B
21.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma

A1 - Easy English Upgrade, ab L. 5

Bitte mitbingen: „Easy English Upgrade coursebook A1.1“, ISBN: 978-3-06-122673-2

F7324A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215 129,00 €
Kudrat Sharma

A1/A2 - Englisch für den Urlaub

Wir lernen und wenden den Wortschatz, den Sie für den Urlaub brauchen. Themen: Am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, Ortsangaben machen.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69

F7326A - online
01.07.2025 - 29.07.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Tatsiana Strakh 65,00 €

Englisch – Niveau A2

A2 - On Point, ab Lektion 1

Bequem von zu Hause aus die Englischkenntnisse auffrischen. Wir sprechen viel, damit jeder die Gelegenheit hat, seine Kenntnisse zu festigen.
Technische Voraussetzungen: s. S. 69

Bitte mitbringen: „On Point A2“, ISBN:978-3-12-501283-7

E7334B - online
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Ulrike Kanzler 129,00 €

A2 - On Point ab Lektion 5

Bequem von zu Hause aus die Englischkenntnisse auffrischen. Wir sprechen viel, damit jeder die Gelegenheit hat, seine Kenntnisse zu festigen.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Bitte mitbringen: „On Point A2“,
ISBN:978-3-12-501283-7

F7332A - online
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Ulrike Kanzler 129,00 €

A2 - Headway, ab Lektion 3

Come join us for fun English classes with lots of opportunity to practice speaking and apply the grammar you learn.

Bitte mitbringen: „Headway English A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

E7336B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 129,00 €
Dunia Gardner

A2 - Headway, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Headway English A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

F7334A
09.04.2025 - 09.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 129,00 €
Dunia Gardner

Englisch - A2 - Start afresh, ab Lektion 1

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Basics für den sicheren Umgang mit der englischen Sprache. Hier sind Sie richtig, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Schulkenntnisse nie richtig festigen konnten und endlich „Goodbye“ zu den immergleichen Fehlern sagen möchten.
Let‘s start afresh!

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

F7335A
06.02.2025 - 08.05.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Kseniia Lenz 129,00 €

A2 - Start afresh, ab Lektion 8

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Basics für den sicheren Umgang mit der englischen Sprache. Hier sind Sie richtig, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Schulkenntnisse nie richtig festigen konnten und endlich „Goodbye“ zu den immergleichen Fehlern sagen möchten.

Let‘s start afresh!

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

E7342B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma

A2 - Start afresh, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

F7336A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Kudrat Sharma 129,00 €

A2 - Leichte Konversation

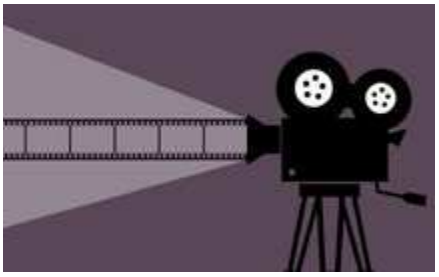
Englisch üben: Hören und Sprechen

Der Kurs bietet ein gezieltes Training durch authentische Übungen zum Hörverständnis und Sprechübungen zu den wichtigsten alltäglichen Themen. Er ist ebenfalls zur Überbrückung von anderen Sprachkurspausen geeignet und kann zur Vorbereitung auf Prüfungen auf der Niveaustufe A2 verwendet werden.

Es wird leichte Konversation geführt und Schülerzentriert gearbeitet.

Bitte mitbringen: „Englisch üben: Hören und Sprechen“, ISBN 978-3-19-147909-1

F7337A
19.02.2025 - 14.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 129,00 €
Milena Frank



A2/B1 - Cut! Film ab Popcorn raus

Konversationskurs für alle Kino- und TV-Begeisterten - Sommerkurs

Für Lernende, die sich über ihre Lieblingsthemen Film, TV, und Celebrities austauschen und dabei stets neues Vokabular erwerben möchten ohne den Fokus auf die perfekte Grammatik zu legen.

Do you love talking about movies & Hollywood stars? Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer ihren Lieblingsfilm im Original sehen wollten, aber doch immer wieder zum Deutschen wechseln. Im Kurs schaffen wir die Gewohnheit, uns auch auf schnelleres Englisch einzulassen. Während der Fokus weniger auf den Erwerb konkreter Grammatikstrukturen gelegt wird, lernen wir umgangssprachliche Ausdrücke und Formulierungen kennen, die stets auf Beispiele bezogen sind. Je nach Teilnehmerinteressen, können thematische Schwerpunkte gelegt werden: Freuen Sie sich auf gemeinsame Filmbesprechungen nach der Sichtung zu Hause oder Lernvideos vor Ort im Kurs. Na dann, Film ab!

F7338A
25.06.2025 - 30.07.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.45 - 20.45 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Maria Feckl 52,00 €

A2 - Conversation
Murder at Teatime

Lernkrimi

Ein vergifteter Antiquitätenhändler, eine ermordete Touristin, eine verstümmelte Leiche und ein erstochener Geschäftsmann - it's Crime Time!
Ein spannendes und lehrreiches Leseerlebnis! Die Kurzkrimis bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern. Die verschiedenen Übungen helfen dabei, vor allem das Sprechen und das Textverständnis zu schulen und den Grundwortschatz zu festigen. Wenn Sie die Niveaus A1 und A2 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

E7346B
29.01.2025 - 09.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dunia Gardner

A2/B1 - It's Crime Time!
A Cry in the Darkness

Sommerkurs

Ein unheimlicher nächtlicher Schrei, eine Mädchen-Leiche im Lake District und zwei singende Ex-Fußballer, die vor laufender Kamera Morddrohungen erhalten - it's Crime Time!
Sie beginnen gerade erst mit dem Herantasten ans Englische und lesen für ihr Leben gern spannungsgeladene Stories? Gehen wir gemeinsam 3 spannenden Kurzkrimis auf die Spur.
Für Lernende, die am Anfang ihrer Sprachreise stehen und gerne über Lektüren lernen

Bitte mitbringen: A Cry in the Darkness: Englisch A1 (Compact Lernkrimi - Kurzkrimis), Circon Verlag, ISBN: 978-3817419746

F7339A
25.06.2025 - 30.07.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 78,00 €
Maria Feckl

A2/B1 - This Summer, lets up together!

Gemeinsam den Sprung von A2 auf B1 wagen

Sommerkurs

Have you always wanted to take the leap to the next level, but feel stuck in the same place? In diesem Kurs werden wir durch einen guten Mix aus Konversation und dem Bearbeiten von Texten das Vertrauen der Teilnehmenden in die eigenen Fähigkeiten stärken und zum schriftlichen und mündlichen Ausformulieren eigener Ideen motivieren.

Für Lernende, die wiederholt A2 Kurse besuchen, viel verstehen, im mündlichen und schriftlichen Formulieren jedoch Probleme haben.

F7340A
28.06.2025 - 26.07.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 09.30 - 11.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Maria Feckl 78,00 €

A2/B1 - Auffrischungskurs

Die Kenntnisse die man auf den Niveaus A2 und B1 erreicht hat, werden aufgefrischt.
Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

F7341A
08.05.2025 - 26.06.2025 * 5 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch d. Glastüre)
Ulrike Kanzler 65,00 €

Englisch – Niveau B1

B1 - Headway, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

E7352B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Headway, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

F7342A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - In conversation

Konversationskurs

Wir sprechen über interessante Themen und gewinnen dadurch mehr Sicherheit und Selbstvertrauen in Gesprächen auf Englisch.

Parallel dazu lesen wir gemeinsam eine zeitgenössische englische Lektüre in adaptierter Form auf B1 Niveau.

Bitte mitbringen: „Nick Hornby: About a boy“ (Pearson English Readers B1) ISBN 978-1447967668

F7344A
21.02.2025 - 16.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris 129,00 €

B1 - Let's Keep Talking!

Perhaps you feel nervous about how good your English is now. Let's talk and keep talking and I am sure you will soon feel more confident again.

F7346A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers. Also, we are going to read some texts and short stories, which will give us a lot of topics to talk about.

Am ersten Kursabend wird besprochen, welches Lehrwerk im Kurs eingesetzt wird.

E7362B
14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

E7364B
13.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“, ISBN 9783499619076

F7348A
28.04.2025 - 14.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

The Art of Personality Development

Mein Name ist **Kudrat Sharma** und ich stamme aus Indien.

In meiner beruflichen Laufbahn habe ich bereits über 7.000 Schüler weltweit unterrichtet und auf TEDx-Bühnen sowie in verschiedenen Radiosendungen gesprochen.

Seit mehr als sechs Jahren liegt mein Schwerpunkt auf dem Unterrichten von Englisch, öffentlichem Sprechen und Persönlichkeitsentwicklung.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Sprachkenntnisse verbessern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level heben!

B1/B2 - Personality and Language Learning

In this workshop, we will explore how different personality traits affect language learning, and ways to leverage one's personality for better learning outcomes.

F7360A
Donnerstag, 20.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

B1/B2 - How to feel confident when speaking a Language that is not your Mother Tongue

This workshop will provide practical strategies to boost confidence and reduce anxiety when communicating in a foreign language.

F7361A
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

B1/B2 - Communication and his Types

In this workshop we talk about verbal, non verbal and visual communication and their importance and effects.

F7362A
Samstag, 01.03.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

Neu: B1/B2 - Personality Development and Everyday Improvement

SEMESTER HIGHLIGHT

In this workshop, we will focus on personal growth, providing techniques for developing and improving one's personality traits.

F7363A
Samstag, 22.03.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

Neu: B1/B2 - Emotional Intelligence and Personality

This session highlights the role of emotional intelligence in personal and professional relationships and its connection to personality

F7364A
Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

Neu: B1/B2 - Cultural Perspective on Personality and Language

Participants will learn about the interplay between culture, personality and language, enhancing their intercultural communication skills .

F7365A
Samstag, 10.05.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

Neu: Englisch - B1/B2 - The Impact of Personality on communication

In this workshop we will dive into how different personality types can influence communication styles and the dynamics of interpersonal interactions.

F7366A
Montag, 28.07.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 32,00 €
Kudrat Sharma

B1 - Let's talk!

You want to make use of your English speaking skills but simply have no one to practice with? You rewatch your favorite TV-show over and over again just to get the feeling the language was part of your daily life? If any of the above sounds like you, you've come to the right place. Let's not waste the knowledge we've collected in school all those years and finally get talking!

Je nach individuellen Interessensgebieten der Gruppe sprechen wir über die unterschiedlichsten Themen: Von Alltag bis Popkultur und darüber hinaus.

E7365B
29.01.2025 - 02.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 89,00 €
Kudrat Sharma

B1 - Conversation

Bitte mitbringen: „Büffelmuffel",
ISBN 978-3-499619076

E7354B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

F7350A
30.04.2025 - 16.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

B1 - Holiday Refresher

Survival English for travelling

You would like to improve your knowledge of English for your holiday. In this course you will learn the key vocabulary and how to use it in various situations. We will look at topics such as sightseeing, hotels and accommodation, shopping, eating out, meeting people and emergencies which can happen when travelling. Enthusiasm and a wish to speak with more confidence are the most important things to bring with you for this course.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

F7352A
05.06.2025 - 18.09.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 89,00 €
Pauline Jensen

B1 - Auffrischungskurs

E7355B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 129,00 €

B1 - Let's Keep Talking!

Perhaps you feel nervous about how good your English is now. Let's talk and keep talking and I am sure you will soon feel more confident again.

E7358B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Chat with Pauline - Ladies' Circle

„Chat" = informal conversation

In a relaxed and informal atmosphere you will have the chance to use and improve your English conversation skills. The emphasis is on talking and improving your fluency. Your own ideas on topics play a very important role. So join us and get chatting!

E7360B

29.01.2025 - 09.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Pauline Jensen

Tatsiana Strakh

Nach dem Abschluss ihres Studiums an der Minsker Staatlichen Linguistischen Universität zog Tatsiana nach London, wo sie ihr Master Studium in Business & Marketing abschloss. England wurde bald ihr zweites Zuhause, wo sie 14 Jahre verbrachte und erfolgreich Karriere in der Mode -Branche machte. Englisch liebt Sie leidenschaftlich und als Cambridge zertifizierte (CELTA) Lehrerin gibt sie heute in Bayern ihre Kenntnisse weiter.

C1 - Advanced English Conversation

You want to improve your English in a relaxed atmosphere, do some grammar and vocabulary exercises, read topical texts, listen to interviews, take part in discussions and play games.
Come and join our group.
Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7376B
28.01.2025 - 13.05.2025 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

B2 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.
Also, we are going to read some texts and short stories, which will give us a lot of topics to talk about.
Das Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

E7369B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

B1/B2 - General English

You will naturally improve your English by practicing all key skills of English language: speaking, listening, reading and writing according to Cambridge methodology. You will learn and use new vocabulary by analysing and listening to texts, making exercises, having small discussions.

We will brush up on Grammar and work on your pronunciation. Everyone with good basic skills is welcome!

Materials will be discussed at the first lesson.

F7370A - online
11.02.2025 - 06.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Tatsiana Strakh 129,00 €

F7372A
11.02.2025 - 06.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Tatsiana Strakh

Englisch – Niveau B2

B2 - Conversation on Monday Morning

F7374B
10.03.2025 - 26.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

B2 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

F7376A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

F7378A
10.04.2025 - 24.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

Englisch – Niveau C1

C1 - Thursday Night Conversation

This is a course for adult English learners who have achieved level B2 and would like to practise their speaking skills in a relaxed atmosphere.

Come and speak English about what you like. Possible topics include current events, movies, books, cooking, jokes and much more. Suggestions for conversation topics are welcome.

E7374B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

F7380A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

C1 - Conversation - Monday Morning Club

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

F7382A
10.03.2025 - 26.05.2025 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

C1 - English Book Club

Do you like reading English? Are you interested in classical as well as contemporary literature? Have you heard of Philip Roth, Julian Barnes, Toni Morrison, Claire Keegan, William Shakespeare, Virginia Woolf, Louisa May Alcott, Emily Dickinson, Margaret Atwood or Jane Austen? Would you like to get more out of the book you are currently reading? Can you imagine discussing your impressions with others who have also read this book? Do you wish to exercise and improve your speaking skills?

If two or more of the above apply, then why not sign up for an adventure into the world of fiction? We buy our own books and meet once a month. The books are at no longer than about most 300 pages allowing you enough reading time. The book to be read for our first session is: “Mothering Sunday“ by Graham Swift.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

Dr. Nicholas Lack has a background in psychology and statistics. He worked in quality assurance of medical care for the British NHS and the German health service. In 2014 he joined Rotary as part time maternal child health consultant for developmental cooperation with Africa. In 2021 he enrolled for English literature at the LMU after a lifelong passion for reading and literary text analysis in small groups. He currently runs the English C1 book club in Markt Schwaben with the VHS Grafing and is looking forward to the Book Club in Erding.

F7384A
19.02.2025 - 02.07.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 86,00 €
Nicholas Lack

Englisch - Prüfungen
Cambridge English Qualifications - B1 Preliminary (PET)

Cambridge English Exam Preparation B1

Why should you take this exam?

- It is a great way to test your in-depth knowledge of English
- It is a rewarding experience
- Cambridge English language certificate does not expire
- It increases your chances of success in the chosen field of study/work
- It is recognized by over 25,000 organizations worldwide

Cambridge Prüfungsvorbereitung
B1 Preliminary (PET)

Why is it a good idea to attend a preparation course?

Cambridge English exams have a specific structure. You need to familiarize yourself with the
tasks to achieve a better result in the given time limit. A trained teacher can prepare you faster and more effectively.

How is the preparation course built?

It consists of 4 blocks (3 academic hours each) and covers all 4 parts of the exam: Reading, Writing, Listening, and Speaking.
The course ends with a real-life simulation of the exam and individual feedback to each participant.

About the course trainer
Jenny Gerdt-Toader has both taken Cambridge exams and worked as examiner herself. She will help you to build effective testing strategies and show your best during the exam.
Bitte bringen Sie Kugelschreiber, Bleistifte und einen Radiergummi mit.

F7390A
22.03.2025 - 12.04.2025 * 4 Kurstage
Samstag, 09.15 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 109,00 €
Jenny Gerdt-Toader

We prepare for Cambridge English Qualifications™

Cambridge Prüfung - B1 Preliminary (PET)
Practical English for everyday use

Die Cambridge English Prüfungen bewerten die englische Kommunikationsfähigkeit der Lernenden in praxisbezogenen Situationen und richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Um die für Sie passende Prüfung zu finden, können Sie folgenden schnellen, kostenlosen Einstufungstest machen: https://www.cambridgeenglish.org/de/test-your-english/
Weltweit anerkannt für Beruf, Immigration und Studium
Über 25.000 Universitäten, Arbeitgeber und Regierungen weltweit erkennen Cambridge English Prüfungen an.
Unsere Prüfungen verbessern die Karrierechancen und erhöhen die Auswahlmöglichkeiten bei der Studienplatz- oder Arbeitssuche.

Viele Cambridge English Prüfungen werden auch für Visa- und Studienzwecke in Großbritannien, Irland, Australien, Neuseeland, den USA und Kanada anerkannt.
Die Cambridge English Prüfungen sind fair, denn sie werden so verfasst, dass sie, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Muttersprache oder kulturellem Hintergrund, für alle Personengruppen geeignet sind.

Die Prüfungen unterliegen strengen Qualitäts- und Sicherheitsanforderungen.

PET (Preliminary English Test) richtet sich an Lernende auf GER-Niveau B1 und umfasst folgende drei Teilprüfungen: Lesen und Schreiben, Hörverstehen und Sprechen.

Wir empfehlen diese Prüfung für Teilnehmer, die B1-Kurse abgeschlossen haben und für Schüler der 10. Klasse Mittelschule und Realschule.

Die mündliche Prüfung dauert 12 Minuten und findet direkt nach der schriftlichen statt.
Den genauen Zeitplan zu dem Prüfungsablauf senden wir Ihnen per Post ca. eine Woche vor der Prüfung zu.

F7396A
Samstag, 10.05.2025, 09.30 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 140,00 €
Prüfungsgebühr für Schüler: 99,00 €
Eleni Lehner

Französisch

Französisch – Niveau A1

A1 - Voyages neu A1, ab Lektion 3

„Voyages neu A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529412-7
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

F7404A
19.02.2025 - 14.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Manuela Demmelmair

A1 - Recontre ab Lektion 3

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN : 978-3-12-529642-8

E7402B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Recontre ab Lektion 5

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger,
Kurs- und Übungsbuch, ISBN : 978-3-12-529642-8

F7406A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Allez y, ab Lektion 10

„Allez y, A1“ Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978 3 06 520176 6

E7408B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

A1 - Allez y, ab Lektion 12

„Allez y, A1“ Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978 3 06 520176 6

F7408A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Maryse Albers 129,00 €

Französisch – Niveau A2

A2 - Chapeau!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-19-003434-4.

E7412B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Chapeau!, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-4.

F7410A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rebonjour, ab Lektion 3

Auffrischungskurs

Sie haben schon mal Französisch gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? Ihre verschütteten Französischkenntnisse aktivieren Sie effektiv mit dem Auffrischungskurs „Rebonjour!“

Bitte mitbringen: „Rebonjour A1.2 zu A2“,
ISBN 978-3-19-003373-7

E7414B
16.01.2025 - 27.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rebonjour, ab Lektion 5

Auffrischungskurs

Bitte mitbringen: „Rebonjour A1.2 zu A2“,
ISBN 978-3-19-003373-7

F7412A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch – Niveau B1

B1 - Chapeau, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Chapeau B1“,
Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-2

E7416B
21.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B1 - Chapeau, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Chapeau B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-2

F7420A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B2/C1 - Cours de conversation

Vous avez un bon niveau de français et vous souhaitez améliorer votre expression orale? Alors venez nous rejoindre. A l‘aide de textes variés ou autres medias vous entrerez en conversation et élargirez votre vocabulaire.

E7428B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213
Maryse Albers 129,00 €

F7422A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213
Maryse Albers 129,00 €

B2/C1 - Français Intensif I

Qu‘est-ce qu‘il faut pour apprendre le français? Il faut un paquet de motivation, „une“ livre de travail, quelques tranches de patience et un cours de français.

E7432B
30.01.2025 - 22.05.2025 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 112,00 €
Karin Roeckl-Balbach

C1 - Français Intensif II

Vous voulez élargir votre vocabulaire, réviser la grammaire, étudier des textes authentiques et faire de la conversation? Alors suivez notre cours de français pour améliorer vos connaissances!

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7434B 30.01.2025 - 22.05.2025 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 112,00 €
Karin Roeckl-Balbach

Gebärdensprache

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache mit Übungen an Gesprächssituationen des Alltags. Es wird dabei durch Körpersprache, Mimik und natürliche Gebärdenzeichen auch grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation trainiert. Ein Blick in Leben und Kultur der Gehörlosen in ihrer eigenen Gruppe und in der Gemeinschaft mit den Hörenden soll das Verständnis der Welt der Gehörlosen erleichtern.

Die Teilnehmer*innen sollten nicht gehörlos sein.

Deutsche Gebärdensprache - Grundkurs I, Modul 3

John Wuol ist gehörlos. Er versteht, schreibt, liest und gebärdet Italienisch, Englisch, Arabisch und Deutsch. Er unterrichtet die Deutsche Gebärdensprache an verschiedenen Institutionen und hält Vorträge auf internationalen Kongressen.

E7456B
Freitag, 24.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 25.01.2025, 09.00 - 15.30 Uhr
Freitag, 31.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 01.02.2025, 09.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 149,00 €
Ayiu John Wuol

Griechisch

Griechisch – Niveau A1

A1 - Pame!, ab Lektion 1

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation.
Bitte mitbringen: „Pame! A1“

ISBN 978-3-19-005404-6,
Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

F7469A
11.03.2025 - 06.05.2025 * 7 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 136,00 €
Vassiliki Stafida

A1 - Pame!, ab Lektion 7

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation.

Bitte mitbringen: „Pame! A1“
ISBN 978-3-19-005404-6,
Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

E7464B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 87,00 €
Eleni Lehner

F7462B
13.03.2025 - 26.06.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Ekaterini Fifa

Griechisch - Prüfungen

Exetaseis Pistopoiisis Ellinomatheias des Zentrums für Griechische Sprache in Thessaloniki

Das Zentrum für Griechische Sprache in Thessaloniki gibt ein Neugriechisch-Zertifikat in den 6 Stufen des Europäischen Referenzrahmens heraus:

A1 für Kinder von 8 bis 12 Jahren,

A1, A2, B1, B2, C1, C2 für Jugendliche und Erwachsene

Die Prüfungen sind kommunikativ und international anerkannt. Sie bestehen aus den Teilen Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftlicher Ausdruck und eine mündliche Prüfung.

Unter http://www.greeklanguage.gr können Sie sowohl nähere Informationen über den genauen Ablauf und die einzelnen Prüfungsteile entnehmen, wie auch Modelltests herunterladen.
Schriftliche Prüfung: vormittags
Die Uhrzeit der Prüfung ändert sich nach dem Anmeldeschluss und wird im April bekanntgegeben!
Mündliche Prüfung: unmittelbar nach der schriftlichen Prüfung. Die genauen Zeiten der mündlichen Prüfung werden erst nach Anmeldeschluss festgelegt und den Teilnehmern schriftlich mitgeteilt.

Prüfungsort:
Volkshochschule im Landkreis Erding
Lethnerstr. 13, 85435 Erding
direkt an der S-Bahn Haltestelle Erding

Die Volkshochschule ist nicht umsatzsteuerpflichtig.

Anmeldung via Internet unter:
http://www.greek-language.gr/certification/application/index.html

Anmeldeschluss: 25.03.25

Verantwortliche Prüfungsbeauftragte in Erding:
Frau Eleni Lehner, 08122 / 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Prüfungstermine

Prüfung - Griechisch A1 für Kinder
F7480 Dienstag, 20.05.2025

Prüfung - Griechisch A1
F7481 Dienstag, 20.05.2025

Prüfung - Griechisch A2
F7482 Dienstag, 20.05.2025

Prüfung - Griechisch B1
F7483 Donnerstag, 22.05.2025

Prüfung - Griechisch B2
F7484 Mittwoch, 21.05.2025

Prüfung - Griechisch C1
F7485 Mittwoch, 21.05.2025r

Prüfung - Griechisch C2
F7486 Donnerstag, 22.05.2025

Dr. Sabine Sickert (li.) und Karin Remm (re.) haben es geschafft: Sie halten das erste Griechisch-Zertifikat in ihren Händen, das sie jeweils mit „Auszeichnung“ und „sehr gut“ erhalten haben.
Mit dem Zertifikat weisen sie nach, dass sie Griechisch schreiben und fließend lesen und Sätze über Themen des täglichen Lebens verstehen und bilden können.

Griechisch – Niveau A2

A2 - Pame!, ab Lektion 1 - online

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

F7466A - online
12.03.2025 - 28.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Ekaterini Fifa 129,00 €

Griechisch – Niveau B1

B1 - Ellinika B, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Pame A2“, Lehrbuch: 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

E7468B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 87,00 €
Eleni Lehner

B1 - Ellinika B, ab Lektion 5

Sie haben das Wissen, das man nach Abschluss der Niveau-Stufen A1 und A2 erreicht.
Die Themen dieses Kurses drehen sich um Reisen, Kultur, Wohnen, Familie, sowie tägliche Abläufe. Sie werden Ihre Kenntnisse in einer freundlichen Atmosphäre verbessern und vertiefen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

F7474A
13.03.2025 - 26.06.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Ekaterini Fifa

B1 - Ellinika B, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Pame A2“, Lehrbuch: 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

F7476A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 87,00 €
Eleni Lehner

Italienisch

Workshop-Reihe „Urlaubskurse“

Italienisch für den Urlaub
Vor den Faschingsferien (Teil 1)

Der Workshop besteht aus 2 Modulen:

Im Modul I am Vormittag werden Grundlagen, wie Grußformeln und Redewendungen vermittelt, die notwendig sind, um die ersten Kontakte zu schließen und sich kennenzulernen.

Im Modul II am Nachmittag werden wir lernen, wie man in einer Bar und in einem Restaurant etwas bestellen kann.

F7500A
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch für den Urlaub
Vor den Sommerferien (Teil 2, Modul 1)

Einkaufsbummel in Italien: Kleidungsstücke, Farbe und Größe, Lebensmittel, Mengenangaben, Preisangaben, Einkaufsvokabular.

F7501A
Samstag, 19.07.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 21,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch für den Urlaub
Vor den Sommerferien (Teil 2, Modul 2)

Wortschatz rund um das Thema Hotel und Unterkunft: Einzelzimmer, Doppelzimmer, Camping, einchecken, auschecken, was man braucht und was nicht funktioniert.

F7501B
Samstag, 19.07.2025, 12.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 21,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten, wie Alltag, Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

A1 - Dieci A1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

E7504B
17.01.2025 - 28.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

F7504A
11.04.2025 - 11.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7506B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

F7506A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch - Allgemeinkurse

Italienisch – Niveau A1

A1 - Dieci A1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

F7508A
28.04.2025 - 14.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-005647-7.

E7514B
20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

E7516B
14.01.2025 - 18.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

E7518B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

E7522B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7510B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

F7522A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con Piacere Nuovo A1, Lektionen 1-3

Wiederholung und Vertiefung Intensiv

Con piacere Nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1

F7530A
Samstag, 01.02.2025, 09.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 42,00 €
Alessandra Ortu

A1 - Con Piacere Nuovo A1, Lektionen 4-6

Wiederholung und Vertiefung Intensiv

Con piacere Nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1

F7531A
Samstag, 15.02.2025, 09.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 42,00 €
Alessandra Ortu

A1 - Con piacere Nuovo A1, ab Lektion 7

Wiederholung und Vertiefung Intensiv (Lektionen 7-9)

Con piacere Nuovo A1, ISBN 978-3-12-525201-1

F7532A
Samstag, 15.03.2025, 09.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 42,00 €
Alessandra Ortu

A1 - Con piacere nuovo A1, ab Lektion 11

„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

E7524B
20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Die italienische Kochkultur: Typische Gerichte und Weine

F7533A
Samstag, 28.06.2025, 09.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
Alessandra Ortu

A1 - Konversation und Auffrischung A1

Drei Stunden Konversation über Themen des täglichen Lebens

Für Teilnehmer, die das Niveau A1 abgeschlossen haben. Die drei Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Facciamo due chiacchiere 1 (Alma Edizioni) ISBN 978-3-19-115382-3

F7534A - Teil 1
Samstag, 10.05.2025, 09.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 34,00 €
Francesca Esposito

F7535A - Teil 2
Samstag, 17.05.2025, 09.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 34,00 €
Alessandra Ortu

F7536A - Teil 3
Samstag, 24.05.2025, 09.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 38,00 €
Alessandra Ortu, Francesca Esposito

Italienisch – Niveau A2

A2 - Piacere Nuovo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: Con piacere nuovo A2 - Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-525209-7.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7526B
14.01.2025 - 18.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A2 - Dieci A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

F7538A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

F7539A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A2 - Allegro Nuovo A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

F7540A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 1

„Con piacere nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525201-1.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

F7541A
07.04.2025 - 07.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

F7542A
10.04.2025 - 24.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

E7532B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

F7546A
10.04.2025 - 24.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Allegro Nuovo A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7533B
16.01.2025 - 27.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

E7520B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Allegro Nuovo A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

F7548A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Allegro Nuovo A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

F7549A
01.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7538B
17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7534B
16.01.2025 - 27.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

F7550A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

F7552A
04.04.2025 - 04.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7540B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch – Niveau B1

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

F7557A
09.04.2025 - 09.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere nuovo B1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

E7542B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1 - Passo dopo passo B1, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „ Passo dopo passo B1“, ISBN 978-3-19-469599-3

E7548B
17.01.2025 - 21.03.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

E7544B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 11.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

F7558A
08.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 11.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1- A voi la parola - Conversazione

E7546B
14.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.15 - 13.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

F7560A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.15 - 13.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

Italienisch – Niveau B2

B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525219-6

F7564A
01.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

F7566A
04.04.2025 - 04.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 5

Il corso è indirizzato a chi ha completato il livello B1 e desidera approfondire i fondamentali della grammatica ed utilizzare con sicurezza la lingua parlata e scritta. Attraverso l'uso del libro di testo, l'ascolto di dialoghi e di brani musicali, impareremo divertendoci ad affrontare ogni aspetto della vita quotidiana e lavorativa. In un'atmosfera rilassata e piacevole leggeremo brevi testi, converseremo su argomenti di attualità e sulla cultura italiana. Vi aspettiamo con gioia!

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

Alessandra Ortu ist in Italien geboren. Sie hat in Cagliari Jura studiert und 1997 ihr Studium abgeschlossen. Nach der Zulassung zur Anwaltschaft war sie als Rechtsanwältin tätig. Seit fünf Jahren lebt sie in Erding. In Deutschland hat sie sich zur Sprachkursleiterin weitergebildet.

E7550B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, Corso di italiano con esercizi, ISBN 978-3-12-525219-6

F7568A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch – Niveau C1

C1 - Konversation + Grammatik Wh. + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen

F7570A
01.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

C1 - Wiederholung und Konversation + Grammatik + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

E7554B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

F7572A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Japanisch

Neu: Japanische Kalligraphie

Zu diesem Kompaktkurs gehört auch eine Einführung in die japanische Kalligraphie mit Pinsel, Filzunterlagen, Washi-Papier und Tusche. Außerdem erfahren Sie, welche Rolle die Höflichkeit in der japanischen Gesellschaft einnimmt.
Bitte mitbringen: Materialgeld 20,00 €.

F7600A
16.03.2025 - 30.03.2025 * 3 Kurstage
Sonntag, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Darija Pompino

Der Schwerpunkt der folgenden Japanisch-Kurse liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Japanisch - A1.3 - Konnichiwa, Japan! - ab Lektion 7

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein. Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2“

Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-929378-08-5.

Darija Pompino studierte an der Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn und ist Diplomübersetzerin für die Sprachen Japanisch und Koreanisch. Seit vielen Jahren lehrt sie Japanisch an diversen Einrichtungen. Wir freuen uns darüber, dass sie jetzt auch an unserer vhs unterrichten wird.

E7602B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

Japanisch - A2.2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 12

Die Teilnehmer sollten insbesondere die Silbenalphabete Hiragana und Katakana beherrschen. Langsam werden auch einige Schriftzeichen

(Kanji) eingeführt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

E7606B A2.2 - Minna no Nihongo, ab L. 12
20.01.2025 - 24.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A1.5 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 9

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2" Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-929378-08-5.

F7602A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2.4 - Minna no Nihongo, ab Lektion 14

Die Teilnehmer sollten insbesondere die Silbenalphabete Hiragana und Katakana beherrschen. Langsam werden auch einige Schriftzeichen (Kanji) eingeführt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

F7606A
07.04.2025 - 07.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

Katalanisch

NEU: A1 - A Punt 1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Lernen Sie Katalanisch – die Sprache von Gaudí, Dalí, Pau Casals, Serrat, Rosalía und Guardiola. Katalanisch ist Amtssprache in Andorra und, gemeinsam mit Spanisch, regionale Amtssprache in Katalonien, auf den Balearen und in Valencia. Darüber hinaus gehört es zu den Regionalsprachen Frankreichs, vor allem in Roussillon (Département Pyrénées-Orientales).

In diesem interaktiven Kurs führt Sie César, ein qualifizierter Muttersprachler, in die faszinierende katalanische Sprache und Kultur ein. Sie lernen die wichtigsten sprachlichen Merkmale und kulturellen Besonderheiten kennen und tauchen ein in die Vielfalt und den Reichtum einer Sprache, die die Geschichte und Identität einer ganzen Region prägt.

Bitte mitbringen: „ A Punt A1 - llibre de l'alumne", ISBN 978-84-9883-990-6.
„A Punt A1 - llibre d'exercicis", ISBN 978-84-9191-006-0.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

F7620A - online
11.02.2025 - 06.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
César Rivera Novas 129,00 €

Norwegisch

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Norwegisch ist eine nordgermanische Sprache und wird von gut fünf Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen.

Eine Besonderheit des Norwegischen ist, dass es im Land zwei (eng verwandte) offizielle Schriftformen gibt, nämlich Bokmål und Nynorsk.

Bokmål wird von etwa 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung bevorzugt. Diese Sprache ist die Basis der Norwegisch-Kurse an der VHS im Landkreis Erding.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, wie Sie sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, können bald Auskünfte erfragen, Vorlieben ausdrücken, eine Reise planen und über Freizeitaktivitäten sprechen. Norwegische Landeskunde wird nicht zu kurz kommen.

Dr. Uwe Englert ist ausgebildeter Skandinavist und unterrichtete 16 Jahre lang an deutschen Universitäten Nordische Philologie. Noch heute ist er als Lehrbeauftragter tätig. Einen Teil seines Studiums absolvierte er in Oslo. Seither ist er mehrmals jährlich in Norwegen, somit mit den beiden norwegischen Sprachformen Bokmål und Nynorsk sehr gut vertraut. Er lebt in München und freut sich auf den Norwegisch-Unterricht.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu A1-A2. Norwegisch für Anfänger", ISBN 978-3-12-528926-0.

E7630B
16.01.2025 - 27.02.2025 * 7 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 139,00 €
Dr. Uwe Englert

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 3

In diesem Fortsetzungskurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse.
Sie lernen z.B. die Vergangenheitsform. Sie werden nach dem Kurs in der Lage sein, einen Tagesablauf zu beschreiben, etwas zu begründen und in einem Restaurant etwas zu bestellen.

Weitere Themen sind: Hüttenferien, Lebensmittel, Kleidung und Wetter. Norwegische Landeskunde wird nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu A1-A2. Norwegisch für Anfänger", ISBN 978-3-12-528926-0.

F7630A
03.04.2025 - 26.06.2025 * 7 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 139,00 €
Dr. Uwe Englert

Rumänisch

Rumänisch - A1 - Cu succes!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: Cu succes! Rumänisch für Anfänger A1, Ernst Klett Sprachen, ISBN 978-3-12-528604-7.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

F7645A
14.03.2025 - 30.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00€
N.N.

Russisch

Russisch ist insgesamt mit etwa 210 Millionen Sprechern eine der meistverbreiteten Sprachen Europas und gilt als eine der Weltsprachen. Sie ist die wichtigste Sprache im postsowjetischen Raum und hat in mehreren seiner Staaten den Status einer Amtssprache. In Deutschland ist sie mit rund drei Millionen Sprechern die nach Deutsch am zweithäufigsten gesprochene Muttersprache.

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 1

Wir lernen das russische Alphabet in Druckschrift zu lesen und zu schreiben. Wir lernen wie wir uns vorstellen, uns begrüßen und verabschieden und wie wir jemanden nach dem Namen fragen. Die Inhalte lernen wir nicht nur anhand des Buches sondern vertiefen diese in einer lockeren Atmosphäre mit zusätzlichen Materialien (Dialoge, Spiele, ...).
Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1", Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

F7649A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 4

Die kyrillische Schrift sollte als Druck und Schreibschrift sicher beherrscht werden und die Inhalte der ersten 5 Kapitel des Buches geläufig sein.

Im Kurs machen wir nahtlos dort weiter, wo wir beim letzten Kurs aufgehört haben. Die Themen, welche wir behandeln werden, sind Beruf und Einkaufen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

E7652B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 5

Dieser Sprachkurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Die kyrillische Schrift sollte bereits beherrscht werden und die Inhalte der Kapitel 1-4 des Buches bekannt sein.

Wir lernen über Freizeitbeschäftigungen zu sprechen wie wir unsere Meinung äußern und die Uhrzeit und den Wochentag anzugeben. Grammatikalisch werden wir uns mit der Vergangenheit beschäftigen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

F7650A
01.04.2025 - 01.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

Schwedisch

Schwedisch gehört zum ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen, wird von etwa 10,5 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und ist die offizielle Amtssprache Schwedens.

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 5

Franz Billmayer stammt aus Wartenberg, wohnt in Erding und ist Kunstpädagoge. Zuletzt war er Professor für Bildnerische Erziehung an der Universität Mozarteum Salzburg. Seit einem Stipendien- und Arbeitsaufenthalt in Nordschweden Anfang der 1980er Jahre verbringt er jedes Jahr mehrere Wochen in Schweden und spricht Schwedisch fließend.
„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

E7660B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Franz Billmayer

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 7

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

F7660A
02.04.2025 - 16.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: , Jaså!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

F7668A
02.04.2025 - 16.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 129,00 €
Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: , Jaså!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

E7668B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 129,00 €
Franz Billmayer

Spanisch

Spanisch – für den Urlaub

A1 - Spanisch für den Urlaub
Vor den Osterferien

Der Workshop besteht aus 2 Modulen.

Im Modul I am Vormittag: Grundlagen, wie Grußformeln, Small Talk und das Allernotwendigste

Im Modul II am Nachmittag: Essen und Trinken, im Restaurant, auf dem Markt

F7700A
Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 39,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Spanisch für den Urlaub
Vor den Pfingstferien

Der Workshop besteht aus 2 Modulen.

Im Modul I am Vormittag:
Grundlagen, wie Grußformeln, Small Talk und das Allernotwendigste

Im Modul II am Nachmittag:
Essen und Trinken, im Restaurant, auf dem Markt

F7701A
Samstag, 31.05.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 39,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Spanisch für den Urlaub
Vor den Sommerferien

Der Workshop besteht aus 2 Modulen.

Im Modul I am Vormittag: Grundlagen, wie Grußformeln, Small Talk und das Allernotwendigste

Im Modul II am Nachmittag: Essen und Trinken, im Restaurant, auf dem Markt

F7702A
Samstag, 19.07.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 39,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Spanisch für den Urlaub

Bitte mitbringen: „Spanisch a la Carte neu, Klett Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514257-2

F7703A
11.08.2025 - 25.08.2025 * 5 Kurstage
Montag und Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 87,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch - Workshops

A1 - „Tiempo libre - Freizeit“

F7704A - Workshop
Samstag, 08.02.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - „Bares y restaurantes“

F7705A - Workshop
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - „De compras - Shopping“

F7706A
Samstag, 22.02.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - „Ser oder estar“?

Vertiefung Grammatik

¿Eres lista? Estás lista? Wenn Sie die Verwendungsmöglichkeiten von ser-estar und ihre Anwendung wiederholen möchten, sind Sie hier richtig!

E7706B - Workshop
Dienstag, 21.01.2025, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Aussprache, Gesten und Kommunikation

Wenn Sie Ihre Aussprache auffrischen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, sind Sie hier richtig. Wir werden uns auch mit der Bedeutung von Gesten für Spanischsprachige als Teil der Kommunikation befassen.

F7707A - Workshop
Samstag, 15.03.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Eine Reise durch Spanien: Tapas, Kunst und Kultur

F7708A
Samstag, 03.05.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch – Allgemeinkurse

Spanisch – Niveau A1

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

F7714A – für absolute Anfänger
05.02.2025 - 07.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 14.15 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

F7714B
14.05.2025 - 30.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 14.15 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

F7715A – für absolute Anfänger
13.03.2025 - 03.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Rocío Manso Fernández

F7716A – für absolute Anfänger
14.03.2025 - 06.06.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs-und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7

F7712A - für absolute Anfänger
12.02.2025 - 07.05.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

F7712B - 14.05.2025 - 30.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 3

Das Kursbuch wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

E7718B
15.01.2025 - 26.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs-und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

E7720B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Maria Gabriela Gonzalez

F7718A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs-und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

F7720A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7722B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

F7722A
09.04.2025 - 09.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

E7726B
13.01.2025 - 31.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

F7726A
28.04.2025 - 14.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch – Niveau A2

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

E7738B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

E7734B
22.01.2025 - 02.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

F7734A
09.04.2025 - 09.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514677-8.

E7736B
14.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514677-8.

F7736A
29.04.2025 - 15.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-5146778.

E7740B
27.01.2025 - 07.04.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

F7738A
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-5146778.

F7740B
07.05.2025 - 23.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

A2 - Leichte Konversation

E7743B
17.01.2025 - 04.04.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Leichte Konversation

F7748A
12.08.2025 - 26.08.2025 * 5 Kurstage
Dienstag und Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 65,00 €
Rocío Manso Fernández

F7758A
11.04.2025 - 11.07.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

Contrastes: Ciudades españolas con encanto

Descubre y adéntrate en estas maravillosas ciudades Españolas. Aprende español, a la vez que descubres sus lugares emblemáticos, arte, cultura y su deliciosa gastronomía. ¿Nos vamos de ruta?

Kontraste: Spanische Städte mit Charme.
Madrid / Barcelona (1,5 Std.) und Sevilla / San Sebastián (1,5 Std.)

Entdecken Sie diese wunderbaren spanischen Städte und lernen Sie Spanisch, während Sie die symbolträchtigen Orte, die Kunst, die Kultur und die köstliche Gastronomie entdecken. Sollen wir eine Tour machen?

F7742A
Samstag, 15.03.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
César Rivera Novas

Descubriendo el Camino De Santiago (Jakobsweg)

SEMESTER HIGHLIGHT

Aprende español con el Camino.

Aprende y practica el español descubriendo el Camino De Santiago. Conoce el camino y su leyenda. Hablaremos de regiones, ciudades, tradiciones, cultura, gastronomía y mucho más… ¿Te apuntas?

Entdecke den Camino De Santiago (Jakobsweg) - Spanisch lernen mit dem Camino.
Lernen und üben Sie die spanische Sprache auf der Entdeckung des Jakobswegs (Camino De Santiago). Lernen Sie den Weg und seine Legenden kennen. Wir werden Regionen, Städte, Traditionen, Kultur, Gastronomie kennenlernen und vieles mehr… Haben Sie Lust dazu?

E7744B
Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 39,00 €
César Rivera Novas

F7744B
Samstag, 05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 39,00 €
César Rivera Novas

Spanisch – Niveau B1

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514684-6.

E7745B
13.01.2025 - 31.03.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocío Manso Fernández

F7764A
28.04.2025 - 14.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

E7746B
14.01.2025 - 01.04.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

F7766A
07.04.2025 - 07.07.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocío Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

F7768A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

B1 - Impresiones B1, ab Lektion 8

Hybridkurs: Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, ob Sie in Präsenz oder online mitmachen werden.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: „Impresiones B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-074545-6.

E7748B - Hybrid
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1 - Impresiones B1, ab Lektion 10

Hybridkurs: Teilnehmer*innen entscheiden, ob sie in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, ob Sie in Präsenz oder online mitmachen werden.

Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: „Impresiones B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-074545-6.

F7770A - Hybrid
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
am 28.05., 04.06., 25.06.: 18.00-20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 104,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1 - Aprender Español con Ecos

La revista nos ofrece artículos actuales y de temas variados sobre el mundo hispano (gente, lugares, cultura...) para conversar, enriquecer nuestro vocabulario y repasar algunos aspectos lingüísticos.

Bitte mitbringen: Zeitschrift „Ecos“, Spotlight, Ausgabe Nr. 01/2025

F7772A
03.04.2025 - 17.07.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
N.N.

B1/B2 - Conversación

¿Qué has hecho? ¿Qué Tal el „finde“ ? ¿Sabías qué...?

Charlar, hablar, opinar... nos abre puertas a la cultura, al Idioma y a las personas.

In diesem Kurs unterhalten wir uns über aktuelle Themen, Reisen und eigene Erlebnisse ohne dabei zu vergessen, die nötige Grammatik zu wiederholen.

Hybridkurs: Bitte geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, ob Sie in Präsenz oder online mitmachen werden.
Technische Voraussetzungen: s. S. 69

Wir freuen uns auf Sie!

E7756B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1/B2 - Conversación

¿Qué has hecho? ¿Qué Tal el «finde» ? ¿Sabías qué...?

Charlar, hablar, opinar... nos abre puertas a la cultura, al Idioma y a las personas.
In diesem Kurs unterhalten wir uns über aktuelle Themen, Reisen und eigene Erlebnisse ohne dabei zu vergessen, die nötige Grammatik zu wiederholen.
Hybridkurs: Teilnehmer*innen entscheiden, ob sie in Präsenz oder online teilnehmen. Technische Voraussetzungen: s. S. 69
Wir freuen uns auf Sie!

F7774A - Hybrid
03.04.2025 - 26.06.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B1 - Aprender Español con Ecos

La revista nos ofrece artículos actuales y de temas variados sobre el mundo hispano (gente, lugares, cultura...) para conversar, enriquecer nuestro vocabulario y repasar algunos aspectos lingüísticos.

Bitte mitbringen: Zeitschrift „Ecos“, Spotlight, Ausgabe Nr. 01/2025

E7754B
16.01.2025 - 20.03.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
N.N.

Spanisch – Niveau B2

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 4

F7776A
08.04.2025 - 08.07.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Con gusto nuevo B2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514688-4.

E7750B
15.01.2025 - 19.03.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B1 - Impresiones B1 - Wiederholung

E7752B
21.01.2025 - 25.03.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Con gusto nuevo B2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514688-4.

F7778A
02.04.2025 - 02.07.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

Türkisch

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Kolay gelsin! A1“, Lehrbuch ISBN 978-3-12-528661-0, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528662-7.

F7810A
11.02.2025 - 06.05.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Umut Çaltac

IHRE BOTSCHAFT – *individuell* und einzigartig gedruckt

INNOVATIV, FLEXIBEL, HOCHWERTIG – UNSERE NEUESTE DRUCKTECHNOLOGIE ERMÖGLICHT ES IHNEN, AUFLAGEN AB **10 STÜCK** INDIVIDUELL ZU GESTALTEN. OB AUF PAPIER, STOFFTASCHEN ODER VERPACKUNGEN BIS ZU EINER HÖHE VON 30 CM – DIE MÖGLICHKEITEN SIND GRENZENLOS! ÜBERRASCHEN SIE IHRE KUNDEN MIT PERSONALISIERTEN KLEINAUFLAGEN, DIE EXAKT AUF IHRE WÜNSCHE ZUGESCHNITTEN SIND. VERLEIHEN SIE IHREN PRODUKTEN MIT IHREM EIGENEN LOGO, FARBSCHEMA UND DESIGN DAS GEWISSE ETWAS.

zimmermann
druck & verlag

Zimmermann GmbH Druck & Verlag | Einsteinstraße 4 I 85716 Unterschleißheim
Telefon: +49 (0)89 321 840-0 I Fax: +49 (0)89 317 11 76
E-Mail: info@druck-zimmermann.de I Web: druck-zimmermann.de

Information in der Geschäftsstelle

Volkshochschule im Lkr. Erding
Anmeldung
(08122) 9787-0
anmeldung@vhs-erding.de

Grundbildung

Es ist nie zu spät!

Nach diesem Motto bieten wir allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen oder sich in andere grundlegende Kompetenzen anzueignen und damit neue Lebensperspektiven zu eröffnen.

Lese- und Schreibschwierigkeiten verbauen Bildungschancen, erschweren berufliche Qualifizierung und verhindern Teilhabe. Aber Grundbildung ist mehr als Lesen und Schreiben!

Es sind daneben verschiedene weitere Fähigkeiten erforderlich, um vollständig am gesellschaftlichen Leben – im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit – teilnehmen zu können.

Dazu gehören mathematische, finanzielle und digitale Kompetenzen, Allgemeinbildung, Methoden- und Gesundheitskompetenz, soziale und personale Kompetenzen.

So ist man in der Lage, richtig zu schreiben, Preise im Supermarkt richtig einschätzen zu können, Informationen im Internet zu finden, eine Straße auf dem Stadtplan zu finden oder um Rat zu fragen.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Medien und Technik • Digital 60+
MuT Partner
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

BILDUNGS REGION.
Landkreis Erding

Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter

Digitale Teilhabe - kostenlos und vor Ort

Ein Modellprogramm zur Unterstützung von Landkreisen beim Aufbau von Schulungsangeboten für ältere Menschen im Umgang mit digitalen Medien

Seit Anfang 2024 wird das Projekt MuT in Kooperation zwischen Landkreis Erding und der Volkshochschule im Landkreis Erding erfolgreich in Form von

kostenfreien Smartphone-Anfängerkursen für Senioren

durchgeführt. Diese Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit und haben bereits vielen älteren Mitbürgern aus bisher 12 Gemeinden dabei geholfen, sich sicherer im Umgang mit moderner Technologie zu fühlen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind begeistert und lernen in entspannter Atmosphäre und altersgerecht, wie sie ihr Smartphone für alltägliche Aufgaben nutzen können, sei es für das Versenden von Nachrichten, das Fotografieren oder das Nutzen hilfreicher Apps.

Unsere bisherigen Erfahrungen zeigen, dass diese Kurse nicht nur das technische Wissen der Senioren erweitern, sondern auch ihre soziale Vernetzung verbessern. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Freude und Interesse die Teilnehmerinnen die neuen Kenntnisse aufnehmen und anwenden.

Finanziert wird das Projekt durch Mittel des bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales.

Die große Nachfrage bestätigt den Bedarf und den Wer der Schulungen.

Die MuT-Kurse zur digitalen Grundbildung wurden in den letzten Jahren – auch teilweise mehrfach – in diesen Gemeinden im Landkreis durchgeführt:

- **Inning am Holz**
- **Erding**
- **Walpertskirchen**
- **Wörth**
- **Wartenberg**
- **Kirchberg**
- **Moosinning**
- **Buch am Buchrain**
- **Neuching**
- **Oberding**
- **Forstern**
- **Bockhorn**
- **Dorfen**
- **Pastetten**

Weitere Kurse werden im Jahr 2025 folgen, gerne auch in Ihrer Gemeinde. Bei Interesse bitte mit der Geschäftsstelle der Volkshochschule Kontakt aufnehmen!

Grundbildung

Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter **97**

HERMANN KRONSEDER **Tel. 08122-902412**
Almfeldstr. 9 · 85435 Erding · Email: hkrons@web.de · www.kulturreisen-mit-freunden.info

Kultur- und Bildungsreisen 2025
36 Jahre Reisen mit Freunden in alle Welt

24.04 – 08.05.25 15 Tage	**VICTORIA FÄLLE – BOTSWANA – OKAVANGO DELTA – KALAHARI** Victoria Fälle – Kasane-Nata-Maun-Safari Tour Okavango-Kalahari-Windhuk Reiseverlängerung mit NAMIBIA ist möglich
20.05. – 06.06.25 18 Tage	**JAPAN – Land der aufgehenden Sonne zwischen Tradition und Moderne** Osaka-Himeji-Hiroshima-Insel Miajima-Kyoto-Nara-Kanasawa-Matsumoto-Kamakura-Nikko-Tokyo Reiseverlängerung mit Besuch der Weltausstellung in OSAKA möglich
03.07 – 09.07.25 7 Tage	**Gartenreise ENGLAND – Parks & Rosen im Herzen von England** Birmingham, D. Austin Roses, Chatsworth House, Coton Manor Hodnet Hall, private Gärten & historische Gartenanlagen
26.07. – 09.08.25 14 Tage	**Norwegen & Schweden im Land der Samen und Lappen** Stockholm – Uppsla – Göteborg – Oslo – Bergen – Trondheim Tromsoe – Narvik – Nordkap
20.09 – 04.10.25 15 Tage	**KANADA Osten – Indian Summer** Quebec – Mauricie, Bas-Saint-Laurent, Sankt-Lorenz Golf, Halbinsel Gaspesie, Saguenay, Mont-Tremblant Nationalpark Montreal
18.10. – 30.10.25 15 Tage	**BHUTAN - Land des Glücks im Himalaya mit Vorreise** SIKKIM (Darjeeling, Kalimpong & Gangtok) oder NEPAL
JANUAR 2026 FEBRUAR 2026 MÄRZ 2026	**Inseln der KARIBIK – TRINIDAD & TOBAGO** **KAP VERDEN** **VIETNAM & KAMBODSCHA & THAILAND**
geplant 2026	**BRASILIEN / NEUSEELAND / MADEIRA / MEXICO**

Erding	Mittwoch, 5. Februar	18.00 Uhr	bitte anmelden
Mühldorf	Donnerstag, 6. Februar	18.00 Uhr	VHS Mühldorf, Schlörstr. 1
Reisbach	Freitag, 7. Februar	18.00 Uhr	Gasthaus „Schlappinger Hof“

kompetent
menschlich
erfolgreich

VID IMMOBILIEN

VID Immobilien GmbH
Am Wasserturm 2
85435 Erding
Tel. 08122-979911
vid-immobilien.de

HEILPRAKTIKERSCHULE MOOSBURG

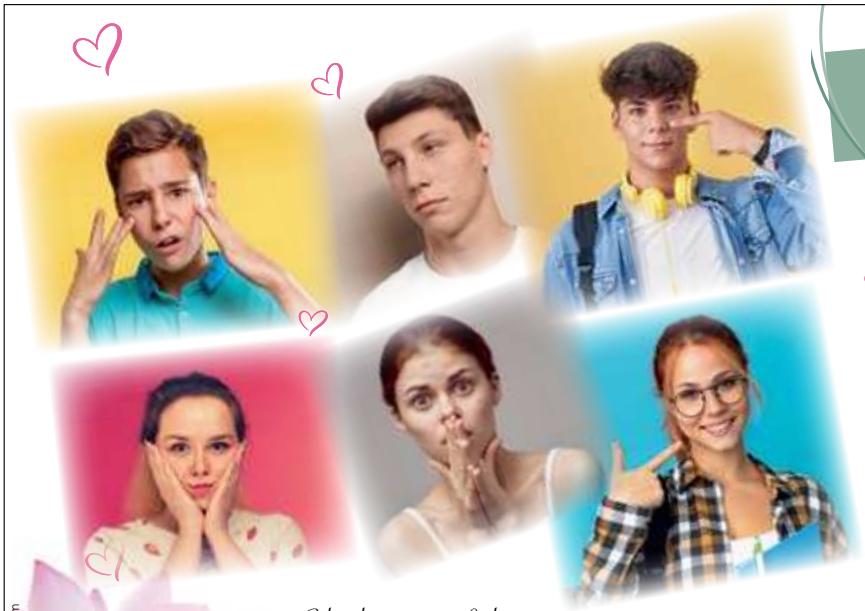
Ausbildung

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2025
Start: 15.05.2025

Ausbildung zum/r Heilpraktiker:in
Start: 25.09.2025
Info-Abende am 24.05.2025 und 02.07.2025 jeweils um 19 Uhr

Unsere Kurse finden im Hybrid-Format statt!

Heilpraktikerschule Moosburg, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg
Beratung und Information: Tel.: 08167-6943-32
info@heilpraktikerschule-moosburg.de
www.heilpraktikerschule-moosburg.de



© Alle Bilder: www.adobestock.com

Akne in der Pubertät!

Keine Frage, Akne ist in jedem Alter eine unangenehme Sache.

Dieses ernstzunehmende dermatologische Krankheitsbild ist oft auch ein gravierendes psychisches Problem für junge Menschen.

Doch mit gezielten Maßnahmen in puncto regelmäßiger Behandlungen, Pflege und Ernährung kann Jugendakne heute mit Erfolg behandelt werden.

„Schönheit ist wie Liebe – je mehr man sie pflegt, desto länger bleibt sie erhalten.“
(Germaine Monteil)

Beauty-Time
Zeit für mich ...

Rufen Sie mich gerne hierzu an, um noch heute mit der Therapie zu starten!

Für Hygienemaßnahmen ist gesorgt!

Bruckmannring 6 · 85764 Oberschleißheim · Tel. und Fax (0 89) 31 88 36 58 · Handy (01 72) 88 54 192
www.beauty-time-kosmetikstudio.de

Information und Anmeldung

Volkshochschule im Lkr. Erding
Anmeldung
(08122) 9787-0
anmeldung@vhs-erding.de

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Kommunikation

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation I - Workshop

Wenn Menschen miteinander leben oder arbeiten, entstehen leicht Spannungen, Streit oder Missverständnisse.

Im ersten Teil dieses zweiteiligen Workshops lernen Sie die Grundzüge der GfK. Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingen kann, sich aufrichtig mitzuteilen - ohne zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen. Sie zeigt, wie es möglich ist, den anderen zu verstehen - auch wenn ich eine andere Sicht habe, persönliche Bitten auszusprechen - statt Forderungen zu stellen; mich für meine Bedürfnisse stark zu machen - ohne andere zu verurteilen.

Gewaltfreie Kommunikation unterstützt dabei, Kritik und Vorwürfe zu hören - ohne sie persönlich zu nehmen. Sie lernen ein leicht verständliches Modell kennen, das Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung - sich und anderen gegenüber einzunehmen.
In diesem Workshop werden Sie die ersten Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben können, wie:

- Sie beobachten ohne zu bewerten,
- Sie sich Ihrer Gefühle und Gedanken bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen können
- Sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

Beim Folgetermin werden die weiteren Schritte erläutert und die Grundlagen vertieft.
Ab 5 Teilnehmer

E4155
Donnerstag, 16.01.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 29,00 €
Barbara Reinkowski

F4155
Dienstag, 08.04.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 29,00 €
Barbara Reinkowski

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation II - Workshop

In diesem zweiten Teil des Workshops werden Sie die weiteren Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben können,

- wie Sie im Konflikt Lösungen finden können, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen
- wie Sie Ihre Wahrnehmung für den Unterschied zwischen Bitten und Forderungen schärfen
- wie Sie mit Wut und Ärger anders umgehen.

Eine Teilnahme an diesem Kurs ist auch möglich, wenn Sie im Workshop I nicht dabei waren.
Ab 5 Teilnehmer

E4156
Donnerstag, 23.01.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 29,00 €
Barbara Reinkowski

F4156
Dienstag, 29.04.2025, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 29,00 €
Barbara Reinkowski

Konflikte in beruflichen Situationen lösen

Wo Menschen unterschiedlicher Natur und mit verschiedenen Interessen zusammenkommen, entstehen leicht Interessenskonflikte.

Die Methoden der gewaltfreien Kommunikation helfen dabei, Schwierigkeiten zu erhellen, unterschiedliche Standpunkte anzusprechen und Streitfragen zu lösen.
Wir werden anhand von Beispielen aus dem beruflichen Zusammenhang – fiktive oder von Ihnen eingebrachte Beispiele – herausfordernde Situationen genauer analysieren und für Sie passende Lösungsvorschläge erarbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen
Ab 5 Teilnehmer

E4210
30.01.2025 - 06.03.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 69,00 €
Barbara Reinkowski

Beruf, EDV / IT

Beruf

Kommunikation 99
Social Media 102
Chat GPT 102
KI, YouTube 102

EDV / IT

EDV-Grundlagen 103
10-Finger-Schreiben 103
Smartphone, Tablet 104
Textverarbeitung / Word 104
Tabellenkalkulation / Excel 105
Outlook, PowerPoint 106
Beruflicher Wiedereinstieg 107
Programmieren 108
3D-Druck 108

Das Vorstellungsgespräch

Die Einladung zum Bewerbungsgespräch ist schon ein erster Erfolg - jetzt können Sie zeigen, was in Ihnen steckt! Das gelingt Ihnen am besten mit einer gezielten Vorbereitung auf das Gespräch.
Sie erhalten kompakte Informationen zu diesen Themen: Ablauf eines Vorstellungsgesprächs, Dresscode und Auftreten, überzeugende Selbstpräsentation mit Kompetenzbilanz, häufig gestellte Fragen, ihre Bedeutung und Antwortimpulse angemessen Formulierung von Zielen und Erwartungen.

F4201
Samstag, 03.05.2025, 10.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Karin Budde 79,00 €

Elevator Pitch

Überzeugen Sie mit Ihrer Kurzpräsentation

Ob im Bewerbungs- oder Kundengespräch, im Social-Media-Profil oder beim Netzwerken, oft haben Sie nur wenig Zeit, andere von sich zu überzeugen. Im Berufsleben stehen Sie vor der Herausforderung, sich von der Masse abzuheben und Ihrem Gegenüber im Gedächtnis zu bleiben.

Die Lösung: Der Elevator Pitch - die Kurzpräsentation im Fahrstuhl. Begeistern Sie in nur 60 Sekunden mit Ihrer persönlichen Kurzpräsentation! Sie bringt die wichtigsten Informationen zu Ihrer Person, Ihrem Produkt oder Ihrer Idee auf den Punkt und will gut vorbereitet sein. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Kurs! Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4202 - online
26.05.2025 - 02.06.2025 * 2 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Karin Budde 34,00 €

Erfolgsfaktor Networking

Netzwerke aufbauen und gestalten

Persönliche Netzwerke sind in einem wettbewerbsintensiven Umfeld der Nährboden für nachhaltigen Erfolg. Sie sind die Basis für erfolgreiche Weiterempfehlungen, der effizientesten Form des Marketings.
Dieser interaktive Vortrag vermittelt die wichtigsten Grundlagen für erfolgreiches Networking, zum Beispiel, wie Sie schnell Kontakt zu Menschen aufbauen und digital halten können, wie Sie Ihr Netzwerk für das Empfehlungsmarketing nutzen können und auch wie Sie Ihr Netzwerk lebendig gestalten und Pflegen können.
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4203 - online
Mittwoch, 11.06.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Karin Budde 25,00 €

Karriere Coaching für die berufliche Neuorientierung

Denken Sie schon länger darüber nach, frischen Wind in Ihr Berufsleben zu bringen? Und ist es bisher beim Grübeln geblieben?
Dieses Seminar bietet Ihnen Begleitung und Unterstützung bei Ihrem Weg zur beruflichen Neuausrichtung. Sie beschäftigen sich intensiv und systematisch mit der Bestandsaufnahme Ihrer Wünsche, Interessen, Fähigkeiten und Ziele und entwickeln eine Strategie, wie Sie diese sinnvoll und gewinnbringend einsetzten können. Begleitend befassen Sie sich mit den Themen Selbstmanagement, Selbstcoaching und mit aktiven Jobstrategien.
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4204 - online
28.04.2025 - 02.05.2025 * 3 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Karin Budde 68,00 €

LinkedIn als Bewerbungsplattform

Sichtbar sein, gefunden werden, Netzwerke auf- und ausbauen, gerade in dieser besonderen Zeit, in der Social Distancing gilt, ist es umso wichtiger digital sichtbar und erreichbar zu sein.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen: Vom Aufbau des individuellen LinkedIn Profils (welche Felder sollten wie ausgefüllt werden?) über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken (wer gehört in mein Netzwerk und warum?) bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle (wie mache ich mich für Headhunter*innen / rekrutierende Personen interessant?)
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4205 - online
Montag, 31.03.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 29,00 €

online Bewerbungstraining 2.0

Hier lernen Sie, welche Strategien Sie für E-Mail- und Online-Bewerbungen nutzen können, um in Personalabteilungen Interesse zu wecken und nicht automatisch „weggeklickt“ zu werden.
Sie erhalten Hinweise zur Recherche auf Online-Stellenbörsen sowie Tipps und Impulse für eine gelungene Online-Bewerbung. Was ist beim Ausfüllen von Online-Bewerbungsformularen und bei der Nutzung von Facebook oder XING zu beachten? Wie kann ein Weblog Ihre Karriere beschleunigen? Do‘s and Don‘ts, hilfreiche Links und technische Tricks runden die Veranstaltung ab.
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4206 - online
Mittwoch, 26.03.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Karin Budde 17,00 €

Onboarding leicht gemacht

Neue Mitarbeiter brauchen eine strukturierte und fundierte Einarbeitung, um schnell in die Aufgabe und die Firmenkultur zu wachsen und auch langfristig motiviert für das Unternehmen zu arbeiten. Wie das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Vom ersten Tag und Willkommen über das Buddy-System bis zu kontinuierlichen Feedbackschleifen.
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4207 - online
Mittwoch, 05.03.2025, 18.00 - 20.15 Uhr
Karin Budde 25,00 €

Lust auf was Neues?
Veränderung als Chance

Kennen Sie das „unruhige“ Gefühl, wenn es heißt, es stehen strukturelle, organisatorische oder persönliche Veränderungen an? Mit uns werden Sie die Voraussetzungen dafür legen, Veränderungsprozesse positiv und aktiv umzusetzen.
Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir, wie Ihr Wandel zum Durchbruch wird. Die Inhalte im Überblick:
Mindset: Veränderungspotenziale als Chance sehen Entwicklungsmanagement: Menschen und Teams für Veränderung begeistern
Kommunikationstools: Einzelne Menschentypen mit passender Kommunikation in Prozesse einbinden Motivierendes Führen: Motivation stärken für Veränderungsprozesse
Persönlichkeitsentwicklung: Wie alte Denk- und Verhaltensmuster verändert werden können
Prozessentwicklung: Wie der Fokus positiv ausgerichtet wird auf neue Prozesse.
Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4208 - online
Donnerstag, 20.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Karin Budde 17,00 €

Die Kunst NEIN zu sagen

Warum fällt es uns oft schwer Nein zu sagen? Was macht das mit uns? Wie sage ich Nein, ohne als „zickig“ zu gelten oder ein schlechtes Gewissen zu haben? Sie lernen Methoden, souverän Nein zu sagen und Prioritäten zu setzen.

Ein Handout wird vorab zur Verfügung gestellt.

F4209 - online
Montag, 10.02.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Karin Budde 17,00 €

Motivieren – Delegieren – Kritisieren

Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Treten Sie in das Online-Seminar ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren:

Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern.

Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

Nutzen Sie dieses Online-Seminar, um Ihre Führungskompetenzen zu stärken und eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten!

F4301 - online
Dienstag, 04.03.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Meetingmeister werden:

Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen

Tauchen Sie ein in die Welt der erfolgreichen Sitzungsleitung. Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmer zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen.

In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

Treten Sie ein und werden Sie zum Meetingmeister, der effiziente Teamsitzungen souverän moderiert und zum Erfolg führt! Melden Sie sich jetzt an

und entdecken Sie die Geheimnisse einer erfolgreichen Moderation!

F4302 - online
Donnerstag, 27.03.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Von der Kunst ein exzellenter Mitarbeiter zu sein:

Strategien für Spitzenleistung und erfolgreiches Selbstmarketing

Entdecken Sie die Geheimnisse beruflicher Exzellenz und lernen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten gezielt vermarkten!
Im Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre beruflichen Ziele effektiv erreichen und sich in Ihrem Unternehmen fest verwurzeln und unverzichtbar machen.

Dieses praxisorientierte Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in bewährte Methoden der attraktiven Positionierung und vermittelt Ihnen Techniken, um Ihre Stärken optimal zur Geltung zu bringen.

Lernen Sie, wie Sie durch effektives Selbstmarketing Ihre Karrierechancen maximieren und sich als kompetenter und vertrauenswürdiger Mitarbeiter positionieren. Sie bekommen Gelegenheit, das Gelernte sofort in die Praxis umzusetzen und entscheidende Situationen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihre aktuelle Position festigen oder den nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten: Dieses Seminar ist Ihr passender Schlüssel zum Erfolg!

Melden Sie sich jetzt an und investieren Sie in Ihre berufliche Zukunft. Seien Sie dabei und heben Sie Ihre Karriere auf das nächste Level!

Seminarziel: Methoden der Leistungssteigerung und der besseren Positionierung kennenlernen, die Leistungen besser vermarkten.

F4303 - online
Dienstag, 08.04.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Talentmanagement

Mitarbeiter: gewinnen, binden und motivieren

Möchten Sie Ihre Mitarbeiter langfristig motivieren und an Ihr Unternehmen binden? Dann ist unser Onlineseminar genau das Richtige für Sie!

Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Seminar, wie Sie effektive Strategien zur Steigerung der Mitarbeiterbindung entwickeln und umsetzen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein inspirierendes Arbeitsumfeld gestalten, das die Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter steigert. Erhalten Sie praxiserprobte Methoden und Techniken, um die Mitarbeiterbindung nachhaltig zu stärken.
Zudem bieten wir wertvolle Tipps zur Identifikation von Motivationsfaktoren und zur gezielten Förderung des Mitarbeiterengagements. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre Mitarbeiterbindung im eigenen Arbeitsumfeld zu optimieren und langfristig motivierte und engagierte Teams aufzubauen!

F4304 - online
Mittwoch, 04.06.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Erzählen mit Wirkung

Die Kunst des Storytellings für nachhaltige Überzeugungskraft

Omas Geschichten und die Gleichnisse in der Bibel vermitteln Inhalte anschaulich und überzeugend. Doch die Fähigkeit, einprägsame Geschichten zu erzählen, ist in unserer medial überfrachteten Welt in Vergessenheit geraten.

In unserem Online-Seminar lernen Sie, wie Sie Geschichten nutzen können, um Ihre Botschaften nachhaltig und überzeugend zu vermitteln. Unter der Anleitung von Matthias Dahms, einem erfahrenen Kommunikationsexperten, werden Sie Techniken und Werkzeuge des effektiven Geschichtenerzählens erlernen und anwenden.

Im Fokus stehen die Entwicklung eines reichen und präzisen Wortschatzes sowie das Training von Erzählfähigkeiten, die Ihre Zuhörer fesseln und inspirieren. Denn: Geschichten sind das mächtigste Instrument, das wir haben, um komplexe Ideen verständlich zu machen, Menschen zu bewegen, Berge zu versetzen.
Darüber hinaus trainieren Sie die situative Einbettung von Überzeugungsgegenständen in Geschichten, die Ihr Gegenüber nachvollziehen kann. Sie lernen, wie Sie Ihre Botschaften authentisch und klar in einer packenden Erzählstruktur verankern können.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern möchten, sei es im beruflichen Kontext, in der Bildung oder im privaten Bereich. Wir freuen uns darauf, Sie im Seminar begrüßen zu dürfen!

F4305 - online
Montag, 12.05.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Matthias Dahms 67,00 €

Man(n) funktioniert

Workshop

Herbert Grönemeyer sagt es in einem seiner Lieder klar und deutlich: Männer haben‘s schwer, nehmen‘s leicht, außen hart und innen ganz weich – Männer sind einsame Streiter. Männer funktionieren und erhalten wenig Gelegenheit bewusst auf ihren Akku zu schauen. Vertrauen Sie nicht auf x-beliebige Feel-Good-Manager. Nehmen Sie das Heft selbst in die Hand.

In diesem Workshop, der ausschließlich für Männer konzipiert ist, werden Sie mit Ihrer Energiebilanz konfrontiert. Beim Boxenstopp checken Sie Ihren Terminkalender und erarbeiten Ihr Konzept, in Zukunft kraftschonender zu fahren. Das steigert Ihre Ressourcen und erhöht die Lebensfreude.

F4552
06.05.2025 - 13.05.2025 * 2 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 45,00 €
Michael Schlögl

Social Media - Medienkompetenz für Eltern

Wussten Sie, dass aus Marketingsicht Kinder sehr wichtig für die Markenbindung sind? Oder dass Jugendliche statistisch gesehen, die konsumstärkste Personengruppe bilden?
Kinder und Jugendliche sind schutzbedürftig - gerade wenn sie sich ohne Aufsicht im Internet und in Social Media-Plattformen bewegen.

In diesem Kurs besprechen Social Media-Kanäle, die vermeintlich von Kindern/Jugendlichen betrieben werden, aber hinter denen eine Maschinerie von Profis und Profiteuren steckt, und lernen sie lernen, sie zu entlarven. Natürlich werden wir im Kurs viel Zeit nehmen um all Ihre Fragen zu klären.

Im Kurs geht es um:

- Customer-Lifetime-Value
- Konsumverhalten
- Fakten und Fake-News
- Minderjährige als Influencer
- Jugendliche als Influencer
- Eltern als Influencer
- Influencer hinter der Gestalt von Animationsfiguren
- Vermeidlich kinderfreundliche Inhalte
- Testimonials
- Schleichwerbung und Produktplatzierungen
- „Link in BIO“
- Affiliate-Marketing

Keine Grundkenntnisse nötig.
Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

F4800
Samstag, 22.02.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 55,00 €
Roham Bahramian

Social Media – Instagram - Modul 1: Grundlagen zu Instagram

In mehreren getrennten Bausteinen haben Sie hier anhand von Instagram die Möglichkeit tiefer in Social Media einzusteigen.
In den unabhängig voneinander buchbaren Modulen, lernen Sie alles von Grundlagen zur Plattform über Beitragsformate, Technik, oder Marketing Strategien bis Community Management, arbeiten mit Tools zur Erstellung Ihres eigenen Contents und entwickeln Ihr eigenes Storytelling.
Vertiefen Sie Ihr Grundwissen über die beliebte Social-Media-Plattform Instagram und entdecken Sie ihre vielfältigen Anwendungen in unserem umfassenden Kurs. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach nur einen Überblick über die aktuellen Trends auf beliebten Plattformen suchen, dieser Kurs bietet Ihnen das grundlegende Verständnis, das Sie benötigen.

Inhalt Modul 1:

Grundlagen: Die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten von Instagram

Registrierung: Relevante Aspekte, die bereits bei der Registrierung erfolgreich beachtet werden sollten, damit das Profil – sei es für private oder geschäftliche Zwecke – eine deutlich suchmaschinenoptimierte Sichtbarkeit erhält.

Content: Die Erstellung von hochwertigen Beiträgen wird anhand von praxisrelevanten Tipps und Techniken betrachtet, um ansprechende und herausragende Inhalte zu erstellen, die Zielgruppen begeistern können. Der Fokus liegt auf Textmodellen sowie Lehren aus der Fotografie und Videografie.

Management: Grundlagen des Social Media Managements, darunter ein Redaktionsplan, um Inhalte effektiv verwalten und optimieren zu können.

Die Erstellung von qualitativ hochwertigem Social-Media-Content ist entscheidend für Ihren Erfolg auf Instagram. Bei uns lernen Sie bewährte Methoden und Strategien, um Inhalte zu erstellen, die Ihre Zielgruppe ansprechen. Wir geben Ihnen praktische Tipps und Techniken, um Ihre Instagram-Präsenz zu verbessern und Ihre Botschaft effektiv zu kommunizieren.
Voraussetzung: Keine Grundkenntnisse nötig. Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

F4805
29.03.2025 - 05.04.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 68,00 €
Roham Bahramian

ChatGPT & Co.

Update zu neuen KI-Tools und wie sie uns nützlich sein können

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und sicher haben auch Sie schon mit ChatGPT experimentiert? Im Workshop steigen wir tiefer ein in die Funktionsweise, die Einsatzmöglichkeiten und auch Fallstricke. Richtig genutzt kann die generative KI Sie beim Lernen unterstützen, als Assistent nützlich sein und als Quelle für Inspirationen dienen. Wir nehmen gemeinsam die neuen KI-Tools in den Blick - mit vielen praktischen Tipps und zielführenden Prompting-Methoden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

F4985 - online
Montag, 07.04.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
Barbara Saring 8,00

KI-Assistenten, Agenten und Superintelligenz

Zukunft hautnah: KI-Assistenten und Autonome Agenten gehören zu den spannendsten Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz. In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, was sich hinter diesen Technologien verbirgt, welche Potenziale sie bieten und welche tiefgreifenden Veränderungen sie in der Arbeits- und Bildungswelt auslösen könnten. KI-Systeme werden in der Lage sein, eigenständig Aufgaben zu lösen, Entscheidungen zu treffen und miteinander zu kollaborieren – auch ohne menschliche Eingriffe. Werden wir der „human-in-the-loop“ bleiben? Und wie viele Schritte sind es noch bis zur AGI, der Allgemeinen Künstlichen Intelligenz, der „Superintelligenz“? Generative KI wird die Zukunft der Arbeits- und Bildungswelt prägen: Wir nehmen hierzu auch ethische Implikationen in den Blick.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit generativer KI. Ein zweiter Bildschirm ist von Vorteil.
Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Keine Ermäßigung möglich.

F4986 - online
13.05.2025 - 20.05.2025 * 2 Kurstage
Dienstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Barbara Saring 30,00 €

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen. In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern“.
Der Kurs findet online über Zoom statt.

F4987 - online
01.04.2025 - 03.04.2025 * 2 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Stefan Sporrer 94,00 €

ChatGPT & Co. in Unternehmen für Marketing, HR und Führungskräfte

Potenziale, Grenzen und Anwendungsideen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine kurze und fundierte Einführung in die Funktionsweise von ChatGPT.

Sie erfahren, wie Chat-GPT in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden kann, insbesondere in den Bereichen HR, Marketing und für Führungskräfte.

Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen von ChatGPT beleuchtet.

- Wie kann ChatGPT sinnvoll in Ihrem Unternehmen eingesetzt werden?
- Worauf sollten Sie bei der Nutzung von ChatGPT achten?
- Welche konkreten Anwendungsbeispiele gibt es in den Bereichen HR, Marketing und Führungskräfte?

Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung in die zwei grundsätzlichen Nutzungsmöglichkeiten von ChatGPT: entweder direkt über die OpenAI-Oberfläche oder durch Integration in Ihre IT-Infrastruktur.

Mit gezielten Tipps und Tricks können Sie ChatGPT nutzen, um produktiver zu werden.

In Kooperation mit der VHS im Münchener Norden. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

F4989
Samstag, 30.12.1899, 19.00 - 20.30 Uhr
Astrid Brüggemann 8,00 €

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des „Lehrgangs: Projektmanagement nach GPM/IPMA“ (B4990-WEB).

Zertifizierung:
Die 90-minütige schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule im Münchner Norden statt. Der Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

F4991-WEB - online
14.02.2025 - 21.02.2025 * 2 Kurstage
Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr
Johannes Leischnig 90,00 €

Projektmanagement Level D nach GPM/IPMA - online Lehrgang

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie eine umfassende Qualifizierung im Projektmanagement und erhalten hierüber eine attraktive Bescheinigung - eine der umfangreichsten im deutschen Sprachraum. Wir bereiten Sie optimal vor, um das international anerkannte Zertifikat IPMA Level D zu erwerben.

Voraussetzung: Basiszertifikat Projektmanagement (GPM). Die Prüfungsgebühr muss zusätzlich entrichtet werden.
Kooperationskurs mit der VHS im Münchner Norden. Der Kurs findet online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

F4992-WEB - online
23.03.2025 - 08.06.2025 * 9 Kurstage
Sonntag, 09.00 - 14.00 Uhr
Johannes Leischnig 330,00 €

EDV-Grundlagen

10-Fingerschreiben am PC

Sie kommen beim Tippen nur langsam voran oder möchten endlich alle Finger zum Schreiben einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs ein Lösungsangebot für ihr Problem.

Sie lernen Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit dem passenden Finger anzutippen.

Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet. Hier wird Fitness für die Finger und das Gehirn geboten. Der Kurs ist auf Wunsch nach Rücksprache um zusätzliche Termine erweiterbar.

F5201
15.03.2025 - 10.05.2025 * 6 Kurstage
Samstag, 11.20 - 12.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 79,00 €
Lucia Kraemer

F5203 - Für Teenager und Schulkinder
15.03.2025 - 10.05.2025 * 6 Kurstage
6 x Samstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 79,00 €
Lucia Kraemer

10-Fingerschreiben am PC für die Schule

Ihr kommt beim Tippen nur langsam voran oder möchtet endlich alle Finger zum Schreiben einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs die Lösung!
Wer professionell tippen kann, ist auch schneller mit der Hausarbeit oder der Präsentation fertig. Nach fünf Terminen weißt Du, wie man mit zehn Fingern schreibt. Zu Hause üben ist dann der Schlüssel zum Erfolg. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows-PC.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die das Tastschreiben erlernen möchten. Ein Übungsbuch hilft beim Lernen.
Sie lernen Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit dem passenden Finger anzutippen.
Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet.

F5205
14.02.2025 - 21.03.2025 * 5 Kurstage
Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 79,00 €
Christian Grandl

F5206
09.05.2025 - 06.06.2025 * 5 Kurstage
Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 79,00 €
Christian Grandl

Der Computer in unserem Leben - Baustein 1

Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren

Sie sind neugierig geblieben und möchten den Umgang mit dem PC kennenlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden Sie individuell betreut und entsprechend Ihrem Lernfortschritt unterstützt.

Dieser Kurs wird Sie in diesem und nächsten Baustein mit all den Dingen und dem Wissen vertraut machen, was Sie im täglichen Leben eigentlich unbedingt brauchen.

In diesem Baustein werden Sie die wichtigsten Funktionen des PCs kennenlernen, damit Sie sich auf Ihrem PC oder Laptop zurechtfinden.
Daneben werden wir, anhand von Übungsdateien, Texte korrigieren, speichern und drucken.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.
Die Kursgebühren im Baustein 1 beinhalten einen USB-Stick auf dem sie alle ihre Dateien und Übungsdateien mitnehmen können.

F5300
13.03.2025 - 03.04.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 99,00 €
Susanne Mohr

Kursleiterin Susanne Mohr

Der Computer in unserem Leben - Baustein 2

Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren

In diesem Baustein steigen wir noch ein wenig tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten ein: Wir schauen unter anderem auf die Themen E-Mail, Internetrecherche, einkaufen im Internet, erste Einblicke ins Onlinebanking, Zugverbindungen und Zugtickets, Terminvereinbarungen und Onlinerezepte. Zusätzlich können Sie natürlich gerne Themenwünsche äußern und wir haben Zeit für Fragen.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse wie im Baustein 1 beschrieben.
Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.

E5303
31.01.2025 - 21.02.2025 * 4 Kurstage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr

F5301
08.05.2025 - 05.06.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr

Digitale Bildbearbeitung Wie erstelle ich ein Fotobuch

Wie sortiere ich meine unendlich vielen Bilder und mache sie wieder auffindbar? Wie erstelle ich dann mit einer gewissen Anzahl von besonders schönen Bildern ein Fotobuch, um das Sie jeder beneidet? Antworten auf diese beiden Fragen bekommen Sie in diesem Kurs und lernen außerdem an insgesamt 4 Kurstagen unter anderem auch noch, wie Sie Bilder von Kamera zum PC übertragen, sie dort ordnen und aber auch beschriften oder (um-) benennen können.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse (wie im Baustein 1 beschrieben)
Sie können Ihr eigenes Gerät und Ihre digitalen Bilder mitbringen.

F5315
10.03.2025 - 31.03.2025 * 4 Kurstage
Montag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 91,00 €
Susanne Mohr

Erkunden Sie die digitale Welt!

Eine Einführung in das Thema Smartphones und Tablets, (nicht nur) für Senioren

Ein Smartphone oder Tablet kann Ihnen die Tür in eine neue Welt öffnen. In diesem Kurs brauchen Sie dafür nicht mal ein eigenes Gerät!

Im Kurs bekommen Sie von uns jeweils ein Tablet gestellt, mit dem Sie eine Vielzahl an verschiedenen Funktionen ausprobieren können: von telefonieren bis Zugverbindungen finden, von fotografieren bis zur Terminvereinbarung beim Arzt, von Online-Shopping bis Navigation.
Nebenbei verstehen Sie dann auch all die Vokabeln aus diesem Bereich und haben natürlich genügend Zeit, alle Fragen zu stellen, die rund um die Bedienung dieser Geräte aufkommen können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

F5350
12.03.2025 - 26.03.2025 * 3 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 68,00 €
Susanne Mohr

Das neue Smartphone/Tablet in der Hand

(Nicht nur) für Senioren
Kleingruppe

Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet bekommen und brauchen ein wenig Hilfe?

Nachdem wir uns zusammen zuerst die grundlegende Bedienung (tippen, wischen etc.) und Einrichtung solcher Geräte angeschaut haben, geht's ums Telefonieren, wie man Programme ausführt und was bestimmte Vokabeln (Apps, SMS, Accounts etc.) eigentlich heißen.

Danach schauen wir uns die Interneteinrichtung (Mobil/WLAN) an und machen dann mit dem Gerät erste Schritte im Internet. Sie lernen wie man Apps findet & installiert, und was man mit der installierten Kamera so alles machen kann.

Voraussetzungen: Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit.
Dieser Kurs ist nicht für Benutzer von iPhones und/oder iPads geeignet.

F5353
06.02.2025 - 20.02.2025 * 3 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 78,00 €
Susanne Mohr

Textverarbeitung

Word - Grundkurs

Microsoft Word, das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm, zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende, übersichtliche und Nutzer freundliche Oberfläche aus. In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Kursinhalte:
- grundlegende Bedienung von Word
- Texte erstellen, korrigieren, markieren, formatieren, sichern & drucken
- Arbeiten mit Zeichen- und Formatierungstools
- Erstellen von einfachen Tabellen, Listen & Aufzählungen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen
Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Dateien und Übungen mitnehmen.

F5421
12.03.2025 - 02.04.2025 * 4 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Word - Grundkurs Kompaktkurs

Microsoft Word, das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm, zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende, übersichtliche und Nutzer freundliche Oberfläche aus. In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Kursinhalte:
- grundlegende Bedienung von Word
- Texte erstellen, korrigieren, markieren, formatieren, sichern & drucken
- Arbeiten mit Zeichen- und Formatierungstools
- Erstellen von einfachen Tabellen, Listen & Aufzählungen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen
Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Dateien und Übungen mitnehmen.

F5422
28.03.2025 - 04.04.2025 * 2 Kurstage
Freitag, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Tabellenkalkulation

Excel - Grundkurs

Endlich übersichtliche Berechnungen anstellen! Ein Tabellenkalkulationsprogramm erleichtert uns die Arbeit im Büro und privat. Es unterstützt uns bei umfangreichen und komplexen Berechnungen oder auch bei der grafischen Darstellung von bestimmten Werten.

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie den grundlegenden Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms Excel und seine wichtigsten und meistgenutzten Funktionen kennen.

Kursinhalte:

- Bestandteile des Arbeitsblattes und Aufbau einer Tabelle
- Eingabe von Zellinhalten und Bewegen in Tabellen
- Erfassen, Korrigieren und Formatieren von Texten, Zahlen und Tabellen
- Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Zellen und Zellinhalten
- Rechnen mit Zelladressen in Formeln und Funktionen
- Daten filtern & sortieren und Arbeiten mit einfachen Diagrammen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

F5411
11.03.2025 - 01.04.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Excel - Grundkurs Kompaktkurs

Endlich übersichtliche Berechnungen anstellen! Ein Tabellenkalkulationsprogramm erleichtert uns die Arbeit im Büro und privat. Es unterstützt uns bei umfangreichen und komplexen Berechnungen oder auch bei der grafischen Darstellung von bestimmten Werten.

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie den grundlegenden Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms Excel und seine wichtigsten und meistgenutzten Funktionen kennen.

Kursinhalte:

- Bestandteile des Arbeitsblattes und Aufbau einer Tabelle
- Eingabe von Zellinhalten und Bewegen in Tabellen
- Erfassen, Korrigieren und Formatieren von Texten, Zahlen und Tabellen
- Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Zellen und Zellinhalten
- Rechnen mit Zelladressen in Formeln und Funktionen
- Daten filtern & sortieren und Arbeiten mit einfachen Diagrammen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

F5413
08.03.2025 - 22.03.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 13.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Excel - Aufbaukurs
Intensivkurs kompakt

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Excel besitzen, wie sie beispielsweise in unserem Excel-Grundkurs vermittelt wurden. Natürlich sind auch alle Quereinsteiger willkommen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Kursinhalte:

- Weiterführende Funktionen/Datenbankoperationen (Suchen, Sortieren, Abfragen)
- Arbeitsmappen zur Tabellenorganisation
- Datenaustausch zwischen Excel-Tabellen und anderen Windows-Anwendungen
- Praktische Tipps zum Beschleunigen und Vereinfachen der Arbeit
- Beispiele: Arbeitszeitabrechnung, Rechnungsformulare, lange Listen verwalten

Voraussetzung: Windows- und Excel-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick zum Mitnehmen von Dateien, Buch aus dem Excel-Grundkurs, Quereinsteiger können dieses Buch vorab in der VHS bestellen (kostenpflichtig).

E5444-A
Freitag, 24.01.2025, 14.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 88,00 €
Mario Helkert

F5412
Freitag, 11.04.2025, 09.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 39,00 €
Mario Helkert

Excel Spezial: Einführung in das Programmieren von MS Excel mit VBA

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe der in Excel integrierten Programmiersprache VBA Tabellenfunktionen und Makros entwickelt.

Mit vielen Beispielen wird geübt, wie man beliebig komplexe, ja sogar völlig neue und sonst unmögliche Arbeitsabläufe programmieren und auf Knopfdruck ablaufen lassen kann. Profitieren Sie von der mit VBA verbundenen Automatisierung, die zu einer erheblichen Arbeitsersparnis und zu fehlerfreien Ergebnissen bei der täglichen Arbeit mit Excel führt!

Kursinhalt:

- Die Programmierumgebung
- Aufbau von VBA-Projekten und VBA-Programmen
- Erstellen von linearen, strukturierten und prozeduralen Programmen
- Ereignis-, Objekt- und Dialogprogrammierung

Begleitmaterial: Der Kurs verwendet die in Excel vorhandene VBA-Hilfe, die jedem Fachbuch überlegen ist. Ergänzend werden Übersichten und Übungsaufgaben ausgeteilt.

Voraussetzungen: Windows- und Excel-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Erich Niering ist Absolvent der Universität Stuttgart mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet Informatik.

F5450
Samstag, 10.05.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Samstag, 17.05.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 182,00 €
Erich Niering

Outlook
Grundkurs kompakt

Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm. Sie können damit auch Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten.

Neben einer übersichtlichen E-Mail-Verwaltung können Sie mit Hilfe des Adressbuchs Ihre Kontakte organisieren und auch Ihre Termine und Aufgaben managen.

Kursinhalte:

- Grundlagen von Outlook (Komponenten, Ansichten etc.)
- E-Mails (auch mit Anhang) versenden, empfangen und verwalten
- Regeln und Abwesenheitsnotizen erstellen
- Pflege und Verwaltung von Kontakten, Aufgaben, Terminen und Kalendern

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse sowie Grundlagen in Word / Excel / PowerPoint.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

E5490
Samstag, 25.01.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 89,00 €
Mario Helkert

Outlook - Grundkurs

Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm. Sie können damit auch Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten. Neben einer übersichtlichen Email-Verwaltung können Sie mit Hilfe des Adressbuchs Ihre Kontakte organisieren und auch Ihre Termine und Aufgaben managen.

Kursinhalte:

- Grundlagen von Outlook (Komponenten, Ansichten etc.)
- E-Mails (auch mit Anhang) versenden, empfangen und verwalten
- Regeln und Abwesenheitsnotizen erstellen
- Pflege und Verwaltung von Kontakten, Aufgaben, Terminen und Kalendern

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse sowie Grundlagen in Word / Excel / PowerPoint. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

F5441
06.02.2025 - 27.02.2025 * 4 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Outlook - Grundkurs - Kompaktkurs
Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm. Sie können damit auch Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten. Neben einer übersichtlichen Email-Verwaltung können Sie mit Hilfe des Adressbuchs Ihre Kontakte organisieren und auch Ihre Termine und Aufgaben managen.

Kursinhalte:

- Grundlagen von Outlook (Komponenten, Ansichten etc.)
- E-Mails (auch mit Anhang) versenden, empfangen und verwalten
- Regeln und Abwesenheitsnotizen erstellen
- Pflege und Verwaltung von Kontakten, Aufgaben, Terminen und Kalendern

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse sowie Grundlagen in Word / Excel / PowerPoint. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

F5442
24.05.2025 - 31.05.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

PowerPoint und Präsentation
Von der Folie bis zur Bildschirmshow

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr weg zu denken. Wenn Sie beispielsweise auf einer Messe die Produkte Ihrer Firma vorführen möchten oder einen Vortrag halten, dann ist PowerPoint ein ideales Hilfsmittel, um professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Auch im Studium werden in immer mehr Seminaren Präsentationen verlangt, deren visuelle Unterstützung meist durch PowerPoint verwirklicht wird.

Kursinhalte:

- Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien
- Einfügen von Texten, Tabellen und multimedialen Elementen (Grafiken, SmartArts, Videos und Audio-Dateien)
- Diagrammerstellung
- Übergänge und Animationen
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation

Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

F5431
04.02.2025 - 25.02.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

PowerPoint und Präsentation
Von der Folie bis zur Bildschirmshow

Kompaktkurs

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr weg zu denken. Wenn Sie beispielsweise auf einer Messe die Produkte Ihrer Firma vorführen möchten oder einen Vortrag halten, dann ist PowerPoint ein ideales Hilfsmittel, um professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Auch im Studium werden in immer mehr Seminaren Präsentationen verlangt, deren visuelle Unterstützung meist durch PowerPoint verwirklicht wird.

Kursinhalte:

- Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien
- Einfügen von Texten, Tabellen und multimedialen Elementen (Grafiken, SmartArts, Videos und Audio-Dateien)
- Diagrammerstellung
- Übergänge und Animationen
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation

Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

F5432
14.03.2025 - 21.03.2025 * 2 Kurstage
Freitag, 08.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 109,00 €
Mario Helkert

Kursleiter Berthold Wittich

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg

Baustein 1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beispielsweise nach ihrer Elternzeit oder aus anderen Gründen beruflich neu orientieren möchten.

In diesem Kurs lernen Sie das Betriebssystem Windows kennen und machen die ersten Schritte in den weit verbreiteten Office-Programmen Word (Textverarbeitung) und Excel (Tabellenkalkulation). Abschließend haben Sie auch noch die Gelegenheit, sich in der Verwendung des Internet auszuprobieren.

Kursinhalte:

Windows: Ablagestrukturen anlegen und ändern; Dateien speichern, öffnen und wieder finden

Word: Grundlagen; Erstellen, Korrigieren, Formatieren, Sichern von Texten; Arbeiten mit einfachen Zeichen- und Absatzformatierungen

Excel: Grundlagen; Formatieren und optische Gestaltung von Tabellen; Einführung in das Rechnen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

Voraussetzungen: Keine, der Kurs ist für EDV-Anfängerinnen und -Anfänger konzipiert.

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

F5510
Sonntag, 09.03.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 16.03.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
Berthold Wittich

Windows und Microsoft Office für den beruflichen Wiedereinstieg

Baustein 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Office Grundkenntnisse für den beruflichen Wiedereinstieg auffrischen möchten.

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie im Kurs Baustein 1? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, diese zu festigen und zu vertiefen. Zusätzlich zu neuen Funktionen in Word und Excel lernen Sie das Präsentationsprogramm PowerPoint kennen.

Kursinhalt:

Word:

- umfangreiche Zeichen-, Absatz und Seitenformatierungen; Gestaltungen mit Tabellen und Grafiken

Excel:

- Arbeiten mit umfangreicheren Formeln; weitere Formatierungen von Zeichen und Zahlen

PowerPoint:

- Kurze und knappe Einführung zu Power Point, grundlegende Formatierungen, mit Grafiken und Fotos gestalten

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten. Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen können Sie auch andere Versionen von Windows und Microsoft Office bedienen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

F5512
Sonntag, 23.03.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 30.03.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
Berthold Wittich

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg

Baustein 3

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Office Grundkenntnisse für den beruflichen Wiedereinstieg auffrischen möchten.

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie in den Bausteinen 1 & 2? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, diese zu festigen und zu vertiefen. Zusätzlich zu neuen Funktionen in Word, Excel und PowerPoint lernen Sie das Kommunikations- und Organisations-programm Outlook kennen wie Sie alle Office-Programme integrieren können (z.B. in Word mit Excel rechnen und per Outlook versenden).

Kursinhalt:

Word:

- Schnelles Formatieren & Formatvorlagen
- Inhaltsverzeichnisse
- Variable Seitenausrichtung

Excel:

- komplexere Berechnungen
- Diagramme im Detail

PowerPoint:

- Fortgeschrittene Präsentationstechniken

Outlook:

- E-Mails verwalten und (mit Anhang) versenden
- Termine und Kontakte verwalten und koordinieren

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten. Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen können Sie auch andere Versionen von Windows und Microsoft Office bedienen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel,

Hinweis: Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

F5514
Sonntag, 04.05.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 11.05.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
(ab 4 Teilnehmern)
Berthold Wittich

Schnupperkurs Programmieren

Nach einem Überblick erhalten Sie eine erste Einführung in zwei aktuelle Sprachen:

„VBA“, die Programmiersprache, die alle beherrschen müssen, die mit den MS Office-Programmen arbeiten. Mit ihr können Sie beliebige Arbeitsabläufe, auch sonst nicht mögliche, in einem Bruchteil der Zeit und garantiert fehlerfrei durchführen!

„C“, die bedeutendste Programmiersprache, der Standard bei Informatikern und angrenzenden Berufsgruppen. Sie ist firmenunabhängig normiert, wurde ursprünglich für Betriebssysteme entwickelt und wird inzwischen verwendet für Software jeder Art. Mit C kennen Sie auch schon große Teile anderer, daraus abgeleiteter Sprachen, wie C++, Visual C++, C# und Java.

Voraussetzungen: Einfache Windows-Kenntnisse
Begleitmaterial: Der Kurs verwendet MS Excel und das frei verfügbare Programmiersystem Dev C++. Es gibt kostenlose Unterlagen.

Hinweis: Da die Cafeteria der VHS am Wochenende geschlossen ist, empfehlen wir selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

Erich Niering ist Absolvent der Universität Stuttgart mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet Informatik.

F5626
Samstag, 29.03.2025, 09.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 69,00 €
Erich Niering

Einführung in die Programmiersprache C

C gilt als die bedeutendste Programmiersprache und als Standard für Informatiker, Elektrotechniker und viele andere Berufsgruppen in Naturwissenschaft und Technik.

Ursprünglich für das Programmieren des Betriebssystems UNIX entworfen, wird die firmenunabhängig genormte Sprache längst schon verwendet für Software jeder Art. Wer C beherrscht, der kennt auch schon große Teile wichtiger späterer Sprachen, wie C++, C#, Visual C++, Java usw..

Sie lernen C-Programme zu verstehen, selbständig zu erstellen und die Sprache vollständig zu nutzen. Zu jedem Bestandteil programmieren und testen Sie mindestens ein Beispiel.
Begleitmaterial: Ein Begleittext gehört zum Kurs. Benötigte Software können Sie für zuhause kopieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV
Hinweis: Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Erich Niering ist Absolvent der Universität Stuttgart mit über 15 Jahren Unterrichtserfahrung auf dem Gebiet Informatik.

F5627
Samstag, 24.05.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 25.05.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 256,00 €
Erich Niering

3D-Druck
Vom Einsteiger zum Profi

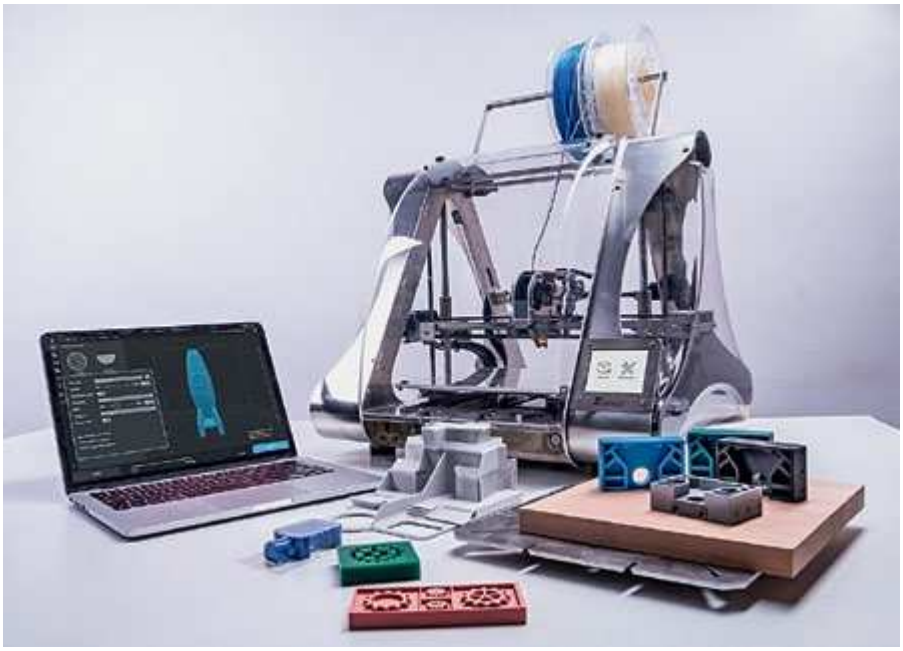
Einfach daheim ein Ersatzteil ausdrucken? Eine Idee in ein künstlerischer oder technisches Objekt verwandeln? Wer einen Einblick in das Arbeiten mit 3D-Druckern erlangen möchte, ist hier richtig.

Ausgehend von der Frage, was Ihnen der 3D-Druck persönlich bringen kann, lernen Sie in diesem Kurs unter anderem das Prinzip und Entstehungsgeschichte des 3D Drucks kennen.

Illustriert mit vielen Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen Alltag erlernen Sie vielschichtige Kniffe und Fertigkeiten im Umgang mit verschiedenen Formen & Materialien. Es sollen dann beliebige Drucke aus Fertigvorlagen (STL-Dateien) aus freien Foren, oder durch eigenes Design erstellt werden. Der Aufbau des Druckers, das Kalibrieren und Voreinstellen für versch. Druckarten, Geschwindigkeiten und weitere Möglichkeiten im Umgang mit dem Drucker werden besprochen. Erstellen von 3D-Drucken

Jung und Alt, jeder der oder die Ein- und Umsteiger mit Interesse am 3D-Druck ist, kann mitmachen!
Ab vier Teilnehmer

F5815
12.03.2025 - 26.03.2025 * 3 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 118,00 €



Junge vhs

Kreativ

Fachbereichsleitung:
Hilde Werner

Gitarre spielen - Kinderleicht

Für Anfänger

Dieses Kursangebot dient der Orientierung für Kinder, die herausfinden möchten, ob sie tieferes Interesse am Gitarrenspiel haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Musikwünsche der Kinder werden berücksichtigt. Das Hauptziel ist, Spaß an der Musik zu machen bzw. zu erhalten.
Der Dozent, Gitarrentechniker aus Erding verleiht bei Bedarf gut geeignete und gepflegte Instrumente (Konzert- oder E-Gitarren) gegen Entgelt. Rückfragen hierzu sowie zum Kursangebot sind jederzeit willkommen unter Tel./whatsapp: 0152 5365 1766

F8101 - Anfänger (8 - 12 Jahre)
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 160,00 €
Peter Lehan

F8102 - Anfänger (13 - 17 Jahre)
05.02.2025 - 30.04.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 160,00 €
Peter Lehan

Tiere zeichnen und malen

Für Kinder ab 9 Jahren * Osterferien

An diesen 4 Tagen lernst Du, Deine Lieblingstiere auf das Papier zu bringen. Wir werden die weichen Felle, die eleganten oder robusten Körper der Tiere und die Charakteristik in den Gesichtsausdrücken zeichnen. Mit Farbstiften oder Pastellkreiden könnt Ihr Eure Lieblinge anschließend noch lebendig colorieren.
Bitte mitbringen: Bleistift B 3/ B 5, Zeichenpapier DIN A 3, Farbstifte oder Soft-Pastellkreiden.

F8307
14.04.2025 - 17.04.2025 * 4 Kurstage
Montag - Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 70,00 €
Prof. Hannes Döllel

Kleine Künstler im Atelier (5 - 12 J.)

Malen, Basteln, Töpfern, auch für Jungs!

In diesem Workshop haben wir viel Spaß mit verschiedenen Techniken und all dem, was man in einem Atelier so machen kann.

Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarbe, verwenden Paste, Spachtel und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer, Zauberstaub und vieles mehr. Ausgefallene Dinge werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeiten wir mit Ton, fertigen daraus dein Lieblingstier, ein Gefäß oder andere Dinge.
Wir machen ein Picknick mit Brotzeit und Getränk an der frischen Luft oder im Atelier und erfreuen uns an unserer Kreativität und Fantasie.
Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.
Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

F8350
Freitag, 04.04.2025, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Kleine Künstler im Atelier (5 - 12 J.)

Malen, Basteln, Töpfern, auch für Jungs!

In diesem Workshop haben wir viel Spaß mit verschiedenen Techniken und all dem, was man in einem Atelier so machen kann.

Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarbe, verwenden Paste, Spachtel und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer, Zauberstaub und vieles mehr. Ausgefallene Dinge werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeiten wir mit Ton, fertigen daraus dein Lieblingstier, ein Gefäß oder andere Dinge.
Wir machen ein Picknick mit Brotzeit und Getränk an der frischen Luft oder im Atelier und erfreuen uns an unserer Kreativität und Fantasie.
Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.
Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

E8353
Freitag, 31.01.2025, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Junge vhs

Musik 109
Kunst 109
Filzen, Basteln 111
Kochen 112
Ballett 112
Bewegung und Entspannung 113
Superhirn 113
Schülerförderung 114
Kinder-Uni 119

Zwergerl-Malen

(3 - 4 Jahre mit Begleitperson)

Erstes gemeinsames Malen fördert Motorik und Tastsinn der noch ganz kleinen Künstler.

Auf einer großen Leinwand nutzt ihr Acrylfarbe, Paste, Spachtel, Musterrollen und viel Material aus der Schatztruhe wie Glitzerstein, Feenstaub, Blumen, Knöpfe uvm. Und so wird ein fantastisches Bild - bunt und originell - ganz stolz mit nach Hause genommen.

Die Kursgebühr ist für 1 Kind plus Begleitperson!
Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe
Materialkosten von 10 € an die Kursleitung zahlen.

F8352 - Zwergerl-Malen
Sonntag, 29.06.2025, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußer

NEU: Schmetterlings-Atelier (ab 5 J.)

Leinwandmalen - Flügel fertigen - Basteln

Luftig und leicht, bunt und wunderschön fliegen die Schmetterlinge leider nicht mehr in hoher Anzahl bei uns herum. Lasst uns ein Zeichen setzen.

Wir malen sie auf einer Leinwandplatte in bunten Farben, benutzen Musterrollen und viel Material aus der Schatztruhe wie Glitzer, Blumen, Steine uvm. So entsteht ein ganz individueller, schöner Falter aus deiner Fantasie. Während alles schön trocknet, verwandelst du dich selbst in einen Schmetterling, indem du einen großen Schmetterlings-Rückenflügel bemalst und mit glitzernden Steinchen, Blumen und Diamanten beklebst.
Ein paar Fühler auf den Kopf und schon fliegst du davon. Eine große bunte Blume nimmst du außerdem zusätzlich mit nach Hause.

Wir machen eine Brotzeit zwischendurch für kräftigen Flügelschlag.

15 € Material (Leinwandplatte, Farben, große Rücken-Flügel,.Diamanten uvm. aus der Schatztruhe) an Kursleitung vor Ort.
Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schmutzkleidung, Brotzeit und Getränk, Schere, Kleber (durchsichtig)

F8353
Sonntag, 29.06.2025, 10.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußer

Mode-Atelier (5 - 12 Jahre)

Malen - Tasche basteln - Modenschau

Wir arbeiten auf einer großen Malplatte mit Perlen, Borten, Spitzenstoffe, dazu Acrylfarbe als Kombination aufgetragen auf großem Format. Es wird gemalt, geklebt und mit viel Material aus der Schatztruhe wie Feenstaub, Glitzer, Blumen, Steine uvm gearbeitet. Ich zeige Euch wie man spachtelt, wie man mit der Musterrolle umgeht und mit Schwämmen, Schablonen und ganz viel mehr hantiert. Danach fertigen wir eine große Umhängetasche (die ist toll) ....lass dich überraschen!

Während alles schön trocknet darfst Du Dir aus dem Theaterkoffer modisches Zubehör wie Taschen, Brillen und Hüte aussuchen und wenn du magst dir eine Hochsteckfrisur machen lassen. Wir präsentieren unsere Modenschau auf unserem selbst kreierten Laufsteg , etwas Lippenstift und Lidschatten.

Bitte mitbringen: ein schönes Kleid/ Rock (für Modenschau), Schmutzkleidung, Hausschuhe, Kleber (durchsichtig) + Schere, Brotzeit + Getränk und 10 € Materialgeld an die Kursleitung!

F8351 - Mode Atelier
Freitag, 16.05.2025, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Meerjungfrauen-Atelier ab 5 Jahren

Zuerst malen wir eine wunderschöne Meerjungfrau auf einer Leinwand. Wir arbeiten mit Acrylfarbe, Spachtel, Paste und viel Material aus der Schatztruhe wie Blumen, Steine, Glitzer, Nixenstaub u.v.m.

Während das Bild trocknet, geht es auf eine große Wiese (bei schlechtem Wetter drinnen) um dort das Meerjungfrauen-Fotoshooting zu Szenieren. Ihr steigt in eine große Meerjungfrau-Schwanzflosse und tragt ein Bikinioberteil. Perlenketten, Haarschmuck und Glitzerbänder verwandeln dich in eine wunderschöne Meerjungfrau.

Ein Materialgeld in Höhe von 10 € bitte vor Ort an die Kursleitung.
Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Bikini-Oberteil, großes Handtuch, Brotzeit und Getränk im Rucksack, Fotoapparat oder Handy.

F8354
Sonntag, 29.06.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Herzlich Willkommen in der Konfettiwerkstatt (5 - 8 Jahre)

Kunterbunt, kreativ und auch ein bisschen verrückt, so sollen die vier Nachmittage für die Kinder werden. Dabei dreht sich alles um das Thema Konfetti.

Die kleinen Künstler probieren verschiedene Techniken mit meiner Hilfe aus, lernen unterschiedliche Materialien kennen und kreieren selbst kunterbunte Werke. Hierbei sollen vor allem Kreativität und Spaß im Vordergrund stehen, aber auch Teamfähigkeit und Hilfsbereitschaft vermittelt werden. Wir stellen zum Beispiel selbst Konfetti her, machen damit eine Luftballonschüssel oder auch passend zum bevorstehenden Fasching eine ganz besondere Maske. Aber Achtung – es gibt noch eine knallige Überraschung.

Mitzubringen sind bitte: Schere, Kleber, falls vorhanden Locher, Malkittel
10 € Materialgeld sind separat im Kurs zu zahlen.

Eva-Maria Schemmel

Dozentenporträt: Mein Name ist **Eva Schemmel**, ich bin Mama von zwei Kindergartenkindern, Lehrerin an der Mittelschule (im Moment in Elternzeit) und ich bilde mich gerade als Kreativpädagogin weiter. Mit Kindern kreativ tätig zu sein, ist für mich etwas ganz Wunderbares. So wird bei uns Zuhause viel gebastelt, genäht, gebacken, gedruckt, gemalt und alles Mögliche ausprobiert. Dieses Wissen und die Freude am Kreativen möchte ich nun gerne an viele andere Kinder weitergeben.

F8356
04.02.2025 - 25.02.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 62,00 €
Eva-Maria Schemmel

Wir bauen selbst ein Insektenhotel

(5 - 8 Jahre)

Insekten im selbstgebauten Hotel beobachten? Ein Marienkäfer, der dort seine Eier ablegt, oder eine Wildbiene, die für den Winter einen Ruheplatz sucht? Fände Ihr Kind das nicht auch spannend?

So werden wir an zwei Nachmittagen für jedes Kind ein Insektenhotel für den eigenen Garten oder Balkon bauen. Hierfür umwickeln wir alte Dosen mit Wolle oder malen sie an, verzieren sie, befüllen sie mit verschiedenen Materialien (u. a. Bambus und Ästen) und bringen eine Aufhängung an.

Die Kinder sind in diesem Kurs nicht nur kreativ, sie erfahren auch einige nützliche Informationen über die vielfältigen Bewohner ihres Hotels und leisten zugleich einen wichtigen Beitrag für den Umweltschutz im eigenen Garten.

Bitte mitbringen: Schere, falls vorhanden eine große Dose (z.B. Ravioli), Malkittel

5 € Materialgeld sind separat im Kurs zu zahlen.

F8357
21.03.2025 - 28.03.2025 * 2 Kurstage
Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 31,00 €
Eva-Maria Schemmel

Speckstein schleifen
Handschmeichler und Kettenanhänger

Für Kinder ab 6 Jahren

Du kannst Dir hübsche Kettenanhänger schleifen. Jungs machen sehr gerne Haifischzähne. Die passenden Ketten bringe ich mit. Jedes Kind erhält als Starterkit ein selbstgenähtes Säckchen mit je drei Steinen, danach darfst Du Dir selbstverständlich mehr Steine aussuchen. Die wahre Farbe erkennst Du erst nach dem Einölen.

Bitte Mundnasenschutz mitbringen, da beim Schleifen Feinstaub entsteht.
Materialkosten pro Person 7 €.

F8701
Sonntag, 23.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 22,00 €
Heidi Dietel

Muscheln oder Zauberkugeln nass umfilzen (ab 8 Jahren)

Mit bunter Schafwolle umfilzt du mit Wasser und Seife schön geformte Muscheln in verschiedenen Größen. Mehrere Muscheln kannst du zu einer hübschen Dekoration kombinieren und hübsch verzieren. Ich bringe viele Muscheln und bunte Filzwolle mit. Vielleicht hast du ja auch schöne Muscheln.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte und Brotzeit, Materialgebühren: 7 € pro Teilnehmer

F8702
Sonntag, 30.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 20,00 €
Heidi Dietel

Haargummi und Stiftehalter nassfilzen (ab 6 Jahren)

Wir filzen aus bunter Schafwolle mit Wasser und Seife lustige Igelhaargummis und bunt gemusterte Stiftehalter.

Die Stifte in den Filzhüllen sind auswechselbar und bringen bunte Farben in eure Stiftemäppchen.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte und Brotzeit, Materialgebühren: 7 € pro Teilnehmer

F8704
Sonntag, 22.06.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 22,00 €
Heidi Dietel

Zwergenwald Mobile (ab 8 Jahren)

Wir basteln uns aus Naturmaterialien, Filz und Holzmotiven ein Waldmobile.

Die Holzmotive kannst Du mit Wasserfarbe anmalen, den Wichteln filzt Du ein lustiges Gesicht auf den Körper.

Ich bringe eine schöne reichhaltige Auswahl für Dein eigenes individuelles Mobile mit.
Vielleicht hast auch Du ein kleines besonderes Sammlerstück mit dabei.

Materialgebühren: 7 € pro Teilnehmer

F8705
Samstag, 05.07.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 22,00 €
Heidi Dietel

**10-Fingertippen am PC
für Kinder und Jugendliche
siehe „EDV-IT“**

Gesundheit

Fachbereichsleitung:

Regine Biedenkopf

Kochen

Neu: Kochen lernen für Kinder

10 bis 13 Jahre

Kochen? Das kann ich auch! Unter diesem Motto werden bei Kindern beliebte Alltagsgerichte und kleine Desserts in lockerer Runde zubereitet und nebenbei wird gelernt, wie man mit Kochlöffel, Messer und Herd richtig umgeht. Dieser Kurs ist auch für Jungs geeignet. Zum Abschluss genießen die Nachwuchsköche gemeinsam ihr Werk.
Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, Spültuch und Geschirrtuch
Treffpunkt: unterer Schulhof

F9005
Samstag, 15.03.2025, 10.30 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 39,00 €
Christian Grandl

F9006
Samstag, 31.05.2025, 10.30 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 39,00 €
Christian Grandl

Ballett

Kindertanz (4 - 6 Jahre)

Preballett II

In diesem Kurs können die Kinder den Spaß an der Bewegung und ihre Phantasie in kreativen Übungen, Tanzspielen und freiem improvisatorischem Tanz verbinden. Dabei können sie ihre körperlichen Fähigkeiten entdecken, eigene Kreativität entwickeln und lernen durch erste Elemente des Balletts ihren Körper harmonisch zu bewegen.
Das Wichtigste ist es, das die Kinder die Freude und den Spaß an Bewegung und Tanz erleben können. Durch erste einfache Exercises am Boden erlernen die Kinder die Grundlagen aller Tanzarten und können Koordination und Körpergefühl entwickeln.
Die Teilnahme ist nur ohne Eltern möglich. Schnupperstunde nur nach Rücksprache. Einstieg jederzeit solange Plätze verfügbar sind.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung (Leggings oder Strumpfhose, T-Shirt oder Trikot) und Ballettschläppchen oder Schuhe mit Ledersohle, Trinkflasche. Bitte keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle und Tutus. Haare bitte zusammenbinden.

F9526
19.02.2025 - 16.07.2025 * 17 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 120,00 €

Ballett für Kinder

Anfänger 6 - 8 Jahre

Inhalt: Einführung in das klassische Ballett. Der Unterricht besteht aus einer Mischung aus technischen und spielerischen Elementen. Mit den ersten Exercises an der Stange, mit Übungen am Boden und in der Mitte des Saales werden die Kinder in die Welt des klassischen Balletts herangeführt.

Sie können Schritt für Schritt ihre Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Musikalität entwickeln. Keine Vorkenntnisse nötig.
Am 14.03. kein Kurstag.

F9527
14.02.2025 - 18.07.2025 * 17 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 112,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Kinder
Anfänger mit Vorkenntnissen (ab 8 J.)

Inhalt: Vertiefung der im Anfängerkurs erarbeiteten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Voraussetzung sind Grundlagen im klassischen Ballett wie die Positionen, Grundlagen in Übungen an den Stangen und im Raum. Ziel ist die Vorbereitung auf Spitzentanz und der Ausbau der Beweglichkeit und die Stärkung der Muskulatur. Das Erlernen von Tänzen und Kombinationen ist Teil des Kurses zur Förderung der Koordination. Vermittelt werden auch modern bzw. contemporary Elemente und Tänze.
14.03. kein Kurstag.

F9528
14.02.2025 - 18.07.2025 * 17 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 171,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Jugendliche
Fortgeschrittene

Inhalte: Der Kurs besteht aus klassischem Exercises an der Stange und im Raum, dem Erlernen von Kombinationen und Tänzen sowie der Heranführung bzw. dem Vertiefen des Spitzentanzes. Auch Folklore und moderne bzw. contemporary Elemente werden unterrichtet.

F9529 - ab ca. 12 Jahre
12.02.2025 - 16.07.2025 * 18 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 162,00 €
Sabine Ramelsberger

F9530
14.02.2025 - 18.07.2025 * 17 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 146,00 €
Sabine Ramelsberger

Sommerballett Schnupperkurs
Für Jugendliche ab ca. 12 Jahre

Training für Anfänger und Fortgeschrittene

Leichtes Sommertraining mit einer Kombination aus Bodenübungen und leichtem Stangen-Exercise, Übungen im Raum und Erlernen leichter Tanzkombinationen aus Drehungen und Sprüngen. Der Kurs eignet sich für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene, keine Voraussetzungen nötig.

Bitte mitbringen: Strumpfhose und Trikot, Ballettschläppchen, Spitzenschuhe

F9723
Freitag, 29.08.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 30.08.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 31.08.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 39,00 €
Sabine Ramelsberger

Bewegung

Turnen und Spielen
Für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 4 J.)

Das Mutter oder Vater - Kind-Turnen und -Spielen bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Kindern ein breitgefächertes Programm anzubieten und so ihre Entwicklung umfassend und ganzheitlich zu fördern.

Ganz im Vordergrund stehen Spaß und Freude der Kinder am Ausprobieren neuer Tätigkeiten und an den gemeinsamen Bewegungserfahrungen mit der Mutter (Vater).

Aufmerksamkeit, Phantasie und Motorik der Kinder werden spielerisch über Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen angeregt - die Bewegungsformen werden verbessert oder stabilisiert.

Alter 1,5 - 4 Jahre
(Kind sollte sicher laufen können).

F9611
07.02.2025 - 02.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 67,00 €

F9612
07.02.2025 - 02.05.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 67,00 €

ZUMBA® Kids (ca. 9 - 13 Jahre)

It's Zumba time! Hier gebt ihr den Ton an. Schnapp dir deine Freunde und lasst euch von fröhlicher und fetziger Musik begeistern und von coolen Tänzen mitreißen. Zumba ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir nach unserer eigenen Pfeife tanzen. Seid mit dabei!
Du brauchst: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke
Bitte beachten: Durch Schichtdienst der Kursleiterin können sich Termine verschieben.

F9614 - ZUMBA Kids
18.02.2025 - 25.03.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 32,50 €
Imee Querney

Kampfkunst & Selbstbehauptung

Aikido für Kinder
Eine coole Art der Selbstverteidigung

ca. 8 bis 12 Jahre

Im Aikido geht es darum, Konflikte auf eine friedliche Weise zu lösen.
Anstatt gegen die Aggression anderer zu kämpfen, entdecken wir neue Wege, uns zu schützen, ohne andere zu verletzen.
Gemeinsam machen wir Atemübungen, um uns zu entspannen, und Konzentrationsübungen, um unseren Geist zu beruhigen. Das hilft uns, uns innerlich ausgeglichen zu fühlen und uns besser zu konzentrieren.
Wir üben auch mit dem Schwert.
Es braucht keine besonderen Voraussetzungen um teilzunehmen.
Bequeme Kleidung reicht für den Anfang aus.
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.
Am 02.04. kein Kurstag.

F9495
19.02.2025 - 02.07.2025 * 14 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 110,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel

„Lass das, ich hass das“ –

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Buben und Mädchen (Grundschulalter)

Sind Sie besorgt darüber, wie Ihr Kind mit potenziellen Gefahren umgehen kann? Möchten Sie, dass Ihr Kind sich sicherer fühlt und lernt, sich in schwierigen Situationen zu behaupten?
Dann ist unser Kurs „Lass das, ich hass das“ genau das Richtige für Ihr Kind!

Hier lernen Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, wie sie sich erfolgreich gegen physische Gewalt und verbale Angriffe verteidigen können. Gleichzeitig werden ihnen wichtige Fähigkeiten vermittelt, um ihre Gefühle zu erkennen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen.

Wir arbeiten ausschließlich mit pädagogischen Methoden der positiven Verstärkung, um die Kinder zu stärken und zu ermutigen.

In unserem Kurs werden verschiedene Alltagssituationen der Kinder behandelt, darunter der Schulweg, der Pausenhof, das Alleinsein zu Hause, das Telefonieren und vieles mehr- Auch richtiges Verhalten bei sexuellen Übergriffen ist ein Thema.
Wir zeigen den Kindern, wie sie sich in diesen Situationen sicher und selbstbewusst verhalten können.

Bitte bequeme Kleidung (incl. Stoppersocken), etwas zum Trinken und Brotzeit mitgeben.

F9621
Samstag, 15.03.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel

Outdoor

Neu: Kristallwanderung für Kinder im Mangfalltal (6 - 11 Jahre)

In den Sommerferien

Rubine, Diamanten, Smaragde, Kandiszucker - alles wunderschöne Kristalle. Doch wie sind diese geheimnisvoll glänzenden Steine entstanden?
Wo findet man Kristalle in der Natur und wie kann man sie untersuchen und voneinander unterscheiden?

Das alles könnt ihr auf einer abenteuerlichen Tageswanderung im Mangfalltal erfahren. Dabei lernt ihr auf verschiedenen Stationen immer etwas ganz Besonderes aus der Welt der Kristalle. Wir suchen unterwegs auch Mineralien und sogar Gold in einem Goldgräberfluss.

Mittags machen am Fluss ein Picknick mit essbaren Kristallen. Und natürlich gibt es unterwegs auch ein paar kuriose Kristall-Geschichten und Märchen erzählt.

Es führt euch an diesem Tag ein erfahrener Wanderleiter und Chemiker, der versuchen wird, all eure Fragen über Kristalle zu beantworten.

Eure Eltern oder Großeltern dürfen euch begleiten, wenn sie gut wandern können. Sie dürfen aber auch gerne zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 10 km.

Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und (idealerweise) lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst sollte eingepackt sein. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!
Sollten Sie ihr Kind begleiten wollen (Begleitperson 25,00 €), melden Sie sich bitte telefonisch an.

F9624
Donnerstag, 28.08.2025, 09.00 - 16.30 Uhr
Maxlmühle, Mühltal 1, 83626 Valley 45,00 €
Erwachsene Begleitperson 25,00 €
Jochen Ebenhoch

Sprachen

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

F6990 - online
Dienstag, 18.03.2025, 16.00 - 18.00 Uhr 25,00 €
Helmut Lange

Schülerförderung

Für alle, die auf der Suche nach **stressfreier Unterstützung** für die Schule sind.
In **kleinen Gruppen** - für **alle Schultypen** und für **fast alle Fächer**!
Aktuell umfasst unser Angebot die Fächer: **Mathematik, Physik, Deutsch, Englisch, Französisch Latein und BWR.**

Welche Kurse gibt es denn?

- **Schulbegleitende Schülerförderung** für fast alle Schultypen & Fächer - Unsere Klassiker
- **Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung** in Oster- und Pfingstferien - Voller Fokus auf die Prüfungen
- **Prüfungssimulationen** - der eigene, ultimative Vorabtest.
- **Vorbereitungskurse auf das neue Schuljahr** - Wissen entstauben am Ferienende.

Das Kursangebot und die Details zu den verschiedenen Kursen erhalten Sie auf unserer Webseite **www.vhs-erding.de** unter **Junge vhs, Schülerförderung**

Was bedeutet für uns Schülerförderung?

- **Inhalte - Die Schüler im Blick!**
  Wir arbeiten nicht nur die Hausaufgaben ab, sondern vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede(r) sich nach unserem Unterricht selbst helfen kann. Keine Druckbetankung mit Lernstoff, sondern individuelle Hilfe!

- **Kleine Gruppen**
  Maximal fünf Schüler/innen pro Gruppe!
  gleiches Fach, gleicher Jahrgang, gleicher Schultyp.
  Jede Kleingruppe hat einen eigenen Raum, in dem sie ungestört in angenehmer Atmosphäre lernen kann.

Weitere Kurse

Bei Bedarf richten wir gerne weitere Kurse ein. Schreiben Sie uns bei Bedarf eine E-Mail an schueler@vhs-erding.de und geben Sie dabei bitte folgende Informationen an: Schulart, Klassenstufe, Zweig etc.

Gebühren

Gesamtgebühren inkl. Kopien etc.

Schulbegleitende Unterstützung:
3 - 5 Teilnehmer: 98,00 € 6 x 60 Minuten

Ferienkurse:
3 - 5 Teilnehmer: 124,00 € 6 x 90 Minuten

Prüfungssimulation mit Besprechung
pro Prüfungssimulation 39,00 €

Vorbereitungskursen auf das neue Schuljahr

Die Sommerferien nähern sich dem Ende und das neue Schuljahr steht vor der Tür – doch was ist vom Stoff des vergangenen Jahres noch hängen geblieben? Um den Start ins neue Schuljahr etwas zu erleichtern, kann bei uns in der letzten Woche der Sommerferien das angesammelte Wissen entstaubt werden. Dazu wiederholen wir in 4x90 Minuten den Stoff des Vorjahres und werfen schon mal ein Blick auf den Stoff des kommenden Jahres. Natürlich gehen wir dabei wieder auf die individuellen Fragen und Schwächen aller Teilnehmenden ein.

Alle Kursangebote und Details finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-erding.de im Bereich „Junge vhs, Schülerförderung“ unter der Rubrik „Vorbereitungskurse“.

Prüfungsvorbereitungs- / Intensivkurse

Voller Prüfungsfokus in unseren maßgeschneiderten **Intensivkursen und Prüfungssimulationen, in den Oster- und Pfingstferien.**

Mit mindesten 6 x 90 Minuten je Fach bieten diese bestmögliche Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen der verschiedenen Schultypen. Auch hier gilt: gleiche Jahrgangsstufen, gleiche Schultypen, kleine Gruppen!

Prüfungssimulationen

Den eigenen Wissensstand unter realistischen Bedingungen testen!

Und: Wer weiß, wie die Prüfung abläuft, kommt im Ernstfall besser klar! Die Prüfungssimulationen sind natürlich auch für externe Prüflinge! Die realistisch korrigierten Simulationen werden abschließend wenige Tage nach den Simulationen individuell mit allen Teilnehmenden besprochen.

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
- PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.

Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Schülerförderung Mittelschule

Deutsch - 9. Klasse Mittelschule

F6216
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Ulrike Besl

F6217
29.04.2025 - 03.06.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Ulrike Besl

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

F6236 - online
17.02.2025 - 31.03.2025 * 6 Kurstage
Montag, 15.00 - 16.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

F6240 - online
17.02.2025 - 31.03.2025 * 6 Kurstage
Montag, 16.05 - 17.05 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Mathematik - 9. Klasse Mittelschule

F6252
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Besl

F6255
29.04.2025 - 03.06.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Besl

F6256 - online
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Mathematik - 10. Klasse Mittelschule

F6260 - online
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.05 - 17.05 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

F6261
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Irmhild Schmidt

Schülerförderung Realschule

BWR - 8. Klasse Realschule

F6301 - online
20.02.2025 - 03.04.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

BWR - 9. Klasse Realschule

F6303 - online
20.02.2025 - 03.04.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.05 - 17.05 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Französisch - 10. Klasse Realschule

F6340
20.02.2025 - 03.04.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

F6341
08.05.2025 - 03.07.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Mathematik - 9. Klasse Realschule

F6356
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 14.20 - 15.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Irmhild Schmidt

Mathematik - 9. Klasse Realschule

F6357
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.20 - 16.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
N.N.

Mathematik - 10. Klasse Realschule

F6360
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 15.25 - 16.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Irmhild Schmidt

F6362
24.03.2025 - 12.05.2025 * 6 Kurstage
Montag, 15.25 - 16.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 98,00 €
Lena Hailer

F6363
21.02.2025 - 04.04.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 15.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Heinrich Schmidbauer

Mathematik - Mathe-Zweig - 10. Klasse Realschule

F6364
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
N.N.

F6365
21.02.2025 - 04.04.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 16.10 - 17.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Heinrich Schmidbauer

Schülerförderung FOS & BOS

FOS/BOS - BWR - 11. Klasse

F6401 - online
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

FOS/BOS - BWR - 12. Klasse

F6402 - online
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 17.05 - 18.05 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Mathematik - 11. Klasse FOS

F6456
24.03.2025 - 12.05.2025 * 6 Kurstage
Montag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 98,00 €
Lena Hailer

Schülerförderung Gymnasium

Französisch - 7. Klasse Gymnasium

F6554
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

F6555
29.04.2025 - 03.06.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Französisch - 8. Klasse Gymnasium

F6556
19.02.2025 - 02.04.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

F6557
30.04.2025 - 04.06.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Latein - 7. Klasse Gymnasium

F6564
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 13.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 98,00 €
Gundula Helmig

Latein - 8. Klasse Gymnasium

F6566
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 98,00 €
Gundula Helmig

Latein - 9. Klasse Gymnasium

F6567
18.02.2025 - 01.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.35 - 15.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 98,00 €
Gundula Helmig

Latein - 10. Klasse Gymnasium

F6568
08.04.2025 - 27.05.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.45 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 98,00 €
Gundula Helmig

Mathematik - 9. Klasse Gymnasium

F6576
11.03.2025 - 29.04.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.25 - 16.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 98,00 €
Lena Hailer

Mathematik - 12. Klasse Gymnasium

F6578
25.03.2025 - 13.05.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 98,00 €
Lena Hailer

F6583 - online
12.02.2025 - 26.03.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Wolfgang Tornow 98,00 €

Prüfungsvorbereitung intensiv

In den Faschingsferien

Mathe - 10. Klasse Realschule

F6612 - Mathezweig
03.03.2025 - 07.03.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Hans Dünhuber

Englisch SPEAKING - 10. Klasse Realschule

F6613
05.03.2025 - 07.03.2025 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 14.30 - 16.30 Uhr,
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 98,00 €
N.N.

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

F6620
03.03.2025 - 07.03.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.05 - 11.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Hans Dünhuber

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

F6624 - Technikzweig
03.03.2025 - 07.03.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 11.45 - 13.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Hans Dünhuber

In den Osterferien

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

F6703
14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag
09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Maria Feckl

F6709
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
N.N.

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

F6712
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Irmhild Schmidt

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

F6720
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.35 - 12.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Irmhild Schmidt

BWR - 9. Klasse Realschule

F6728
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.55 - 11.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
N.N.

BWR - 10. Klasse Realschule

F6730
14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, 08.15 - 9.45 Uhr
Esma Mutlu 124,00 €

BWR - 10. Klasse Realschule

F6732
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 11.35 - 13.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 124,00 €
N.N.

Deutsch - 10. Klasse Realschule

F6735
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 124,00 €
N.N.

Englisch - 10. Klasse Realschule

F6740
14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag
10.35 - 12.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Maria Feckl

F6741
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 09.00 - 10.30. Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
N.N.

F6742
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
N.N.

Französisch - 10. Klasse Realschule

F6750
14.04.2025 - 22.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

ReS - Mathe - 10. Kl. Realschule

F6762 - 14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Heinrich Schmidbauer

ReS - Mathezweig - 10. Kl. Realschule

F6763 - 14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Heinrich Schmidbauer

F6764
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Lena Hailer

BWR - 12. Klasse FOS/BOS

F6765 - 14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag, 09.50 - 11.20 Uhr
Esma Mutlu 124,00 €

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

F6767 - 22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 15.35 - 17.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Lena Hailer

F6768 - 14.04.2025 - 19.04.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
N.N.

Englisch - 12. Klasse Gymnasium

F6772
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 10.40. - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 124,00 €
N.N.

Mathe - 12. Klasse Gymnasium

F6775
22.04.2025 - 26.04.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 09.00. - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 124,00 €
N.N.

In den Pfingstferien

Deutsch - 9. Klasse Mittelschule

F6806
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 124,00 €
Maria Feckl

F6807
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 124,00 €
N.N.

Deutsch - 10. Klasse Mittelschule

F6808
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 124,00 €
Maria Feckl

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

F6810
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag
13.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Maria Feckl

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

F6811
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag
09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Maria Feckl

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

F6817
16.06.2025 - 20.06.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Irmhild Schmidt

F6818
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 12.40 - 14.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
N.N.

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

F6819
16.06.2025 - 20.06.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.35 - 12.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Irmhild Schmidt

BWR - 9. Klasse Realschule

F6828
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.55 - 11.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 124,00 €
N.N.

BWR - 10. Klasse Realschule

F6830
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag bis Samstag, 11.35. - 13.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 124,00 €
N.N.

Deutsch - 10. Klasse Realschule

F6832
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 12.30 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 108 124,00 €
N.N.

Englisch - 10. Klasse Realschule

F6840
16.06.2025 - 21.06.2025 * 5 Kurstage
Montag bis Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
Milena Frank

F6841
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 16.05 - 17.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Lena Hailer

F6842
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Lena Hailer

Französisch - 10. Kl. Realschule

F6845
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 124,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Mathe - 10. Klasse Realschule

F6853
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 124,00 €
Heinrich Schmidbauer

F6854
10.06.2025 - 17.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 11.40 - 13.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Hans Dünhuber

Mathe - Mathezweig 10. Klasse Realschule

F6856
10.06.2025 - 17.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 10.05 - 11.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Hans Dünhuber

F6857
10.06.2025 - 14.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 124,00 €
Heinrich Schmidbauer

Physik - 10. Klasse Realschule

F6860 - 10.06.2025 - 17.06.2025 * 5 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Hans Dünhuber

Samstagscamps

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

F6870
Samstag, 24.05.2025, 10 - 17 Uhr (1h Pause)
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Wolfgang Tornow

Mathe - 12. Klasse Gymnasium

F6871
Samstag, 26.04.2025, 10 - 17 Uhr (1h Pause)
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 124,00 €
Wolfgang Tornow

Simulation Abschlussprüfung

In den Pfingstferien

BWR - Simulation - Abschlussprüfung

F6902 - Nur für Realschule
16.06.2025 - 21.06.2025 * 2 Kurstage
Montag, 08.15 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 29,00 €
N.N.

Deutsch - Simulation - Abschlussprüfung

9. (Quali) u. 10. (M-Zug) Nur für Mittelschule!
F6904 - 16.06.2025 - 21.06.2025 * 2 Kurstage
Montag, 08.15 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 29,00 €
N.N.

Englisch - Simulation - Abschlussprüfung

Realschule, Mittelschule, Mittelschule M-Zug
F6906
09.06.2025 - 14.06.2025 * 2 Kurstage
Montag, 08.15 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 29,00 €
N.N.

Mathematik - Simulation - Abschlussprüfung

Realschule, Mittelschule, Mittelschule M-Zug
F6908
09.06.2025 - 14.06.2025 * 2 Kurstage
Montag, 08.15 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 29,00 €
N.N.

Vorbereitung aufs neue Schuljahr

In den Sommerferien

BOS- Deutsch

F6920 - **Vorbereitung auf die 12.Klasse**
29.08.2025 - 10.09.2025 * 9 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 223,00 €
N.N.

BOS- Englisch

F6922 - **Vorbereitung auf die 12. Klasse**
29.08.2025 - 10.09.2025 * 9 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 223,00 €
Maria Feckl

BOS- Mathe

F6924 - **Vorbereitung auf die 12. Klasse**
29.08.2025 - 10.09.2025 * 9 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 223,00 €
N.N.

Gymnasium - Latein

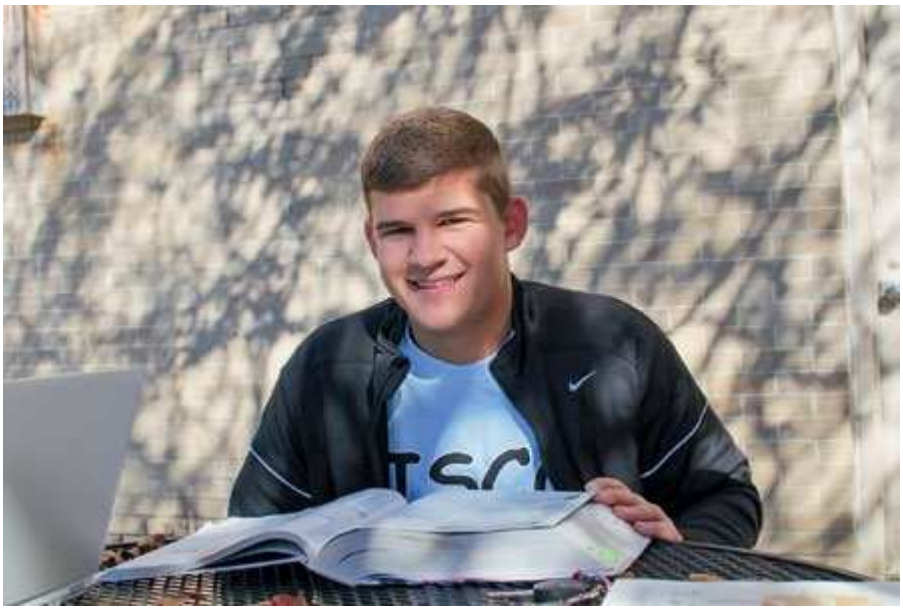
F6925 - **Vorbereitung auf die 8. Klasse**
Montag, 08.09.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Dienstag, 09.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Mittwoch, 10.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Samstag, 13.09.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 99,00 €
Gundula Helmig

Gymnasium - Latein

F6926 - **Vorbereitung auf die 9. Klasse**
Montag, 08.09.2025, 15.40 - 17.10 Uhr
Dienstag, 09.09.2025, 11.45 - 13.15 Uhr
Mittwoch, 10.09.2025, 11.45 - 13.15 Uhr
Samstag, 13.09.2025, 11.45 - 13.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 223,00 €
Gundula Helmig

Gymnasium - Latein

F6927 - **Vorbereitung auf die 10. Klasse**
08.09.2025 - 13.09.2025 * 4 Kurstage
Montag, 13.30 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 223,00 €
Gundula Helmig



KINDER UNI vhs Volkshochschule im Landkreis Erding

Kinder-Uni

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Kristalltreffpunkt

Der Workshop Kristalle unter der Lupe im November 2024 hat gezeigt, dass viele der teilnehmenden Kinder zuhause Kristalle züchten. Daraus ergaben sich angeregte Diskussionen.
Wir wollen diesen Erfahrungsaustausch weiterführen, indem wir uns alle 4 Wochen an einen Nachmittag zur Untersuchung und Diskussion von Kristallen treffen.
Es werden Mikroskope gestellt, so dass nicht unbedingt ein eigenes mitgebracht werden muss. Wer aber die Möglichkeiten seines eigenen Mikroskops zeigen möchte, kann dies natürlich mitbringen.
Es gibt zunächst kein festes Programm, sondern es soll ein Erfahrungsaustausch stattfinden. Daneben ist geplant, besonders interessante Kristalle zu fotografieren und an schließend in der VHS auszustellen.
Hierzu müssen wir lernen, wie man Kristalle am Besten ins Bild setzt. Dies ist ein fixer Programmpunkt unabhängig davon, ob fotografiert wird oder nicht, denn von der richtigen Beleuchtung hängt wesentlich die Freude am Betrachten der Kristalle ab.
Maximal 12 Kinder im Alter zwischen 10 und 11 Jahren können teilnehmen.
Die Teilnehmer müssen eigene Kristalle mitbringen, so dass wir etwas zum Diskutieren haben.

F3400 - Kinder-Uni Sommersemester
Freitag, 14.03.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 11.04.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 09.05.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 06.06.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Freitag, 11.07.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 12,00 €
Prof. Dr. Peter Härter

TUMlab im Deutschen Museum

Für Kinder u. Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

In Kooperation mit dem TUMlab, dem Experimentier-Labor der Technischen Universität München im Deutschen Museum, finden diese Kurse statt. Dort dürfen Kinder und Jugendliche selbst konstruieren, bauen, steuern, programmieren - mit anderen Worten: Wissenschaft zum Anfassen erleben.

TUMlab im Deutschen Museum
Strom, Energiebedarf, Standby

Ist „Volle Energie voraus“ tatsächlich immer das Beste? Woher kommt eigentlich die Energie, die ich täglich nutze, um Radio, Lampen, Laptop und ähnliches zu bedienen? Und warum ist es wichtig, den Energie“verbrauch“ zu senken?

Treffpunkt: 09:20 Uhr, im Foyer, gleich nach dem Eingang des Deutschen Museums (Zugang über Corneliusbrücke!). Die Kinder werden in der Eingangshalle abgeholt. Bitte holen Sie Ihre Kinder rechtzeitig um 12.40 Uhr dort wieder ab.

F3410
Samstag, 15.03.2025, 09.30 - 12.30 Uhr
TUMlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 17,00 €
Elvi Reichert

TUMlab im Deutschen Museum
Teleskope selber bauen

In diesem Kurs basteln sich Jugendliche ihr eigenes Teleskop. Warum ist das Bild verkehrt herum? Habe ich das Teleskop etwa falsch gebaut? Eine Frage, die nach dem Zusammenbau häufig gestellt wird - und die eine gute Gelegenheit bietet, den Strahlengang eines Kepler-Teleskops zu zeigen und zu besprechen.
Dauer: drei volle Zeitstunden

Treffpunkt: Am Eingang des Deutschen Museums. Die Kinder werden von Frau Lehner in der Eingangshalle abgeholt. Bitte holen Sie Ihre Kinder rechtzeitig um 12.30 Uhr dort wieder ab.

Die Anmeldung der Teilnehmer läuft über die vhs.

F3412
Samstag, 26.04.2025, 09.30 - 12.30 Uhr
Tumlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 14,00 €
Elvi Reichert

ScienceLab

Science-Lab ist eine unabhängige gemeinnützige Bildungseinrichtung, die Kindern die Grundlage für lebenslanges und eigenständiges Lernen eröffnet. Wir wollen, dass Kinder über ihre Neugier und ihr Interesse an Fragen aus Natur, Technik und Umwelt positive Lernerfahrungen machen, Lernen lernen und Selbstvertrauen aufbauen.

Im Mittelpunkt steht das Kind mit seinen Fragen und seiner Lebenswelt. Wir beantworten Fragen weniger mit Worten, als vielmehr mit einem Weg, auf dem Kinder ihre eigenen Antworten entdecken lernen. Indem wir ihr Vorwissen nutzen, entdecken sie spielerisch, vernetzt und ganzheitlich die Zusammenhänge.

ScienceLab
Unsere Erde- Darauf, darin und drum herum

Für Kinder von 6-8 Jahren

- Wie groß ist die Erde eigentlich und was ist der Unterschied zwischen dem Süd- und Nordpol?
- Gibt es überall Jahreszeiten und kann man auch einmal durch die Erde fahren und nicht nur drum herum?
- Wie sieht es im Regenwald aus und warum trifft uns eigentlich kein Asteroid?

Erforscht unseren Planeten zu allem, was es darauf gibt!

zzgl. Materialkosten: 3,00 € pro Person
Hausschuhe, kleine Brotzeit

F3414
Samstag, 24.05.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 40,00 €
Christiane Meyerhofer

ScienceLab
Heißluftballons, Drachen und Flugzeuge - Was fliegt da durch die Luft?

Für Kinder von 5-7 Jahren

Wir untersuchen, was Luft eigentlich ist und welche Eigenschaften sie hat. Warum kann ein Hubschrauber fliegen und wie funktioniert ein Heißluftballon oder eine Rakete? Warum gibt es keine eckigen Flugzeuge und wie viel Luft gibt es eigentlich auf der Erde? Kommt in das ScienceLab Wissenschaftslabor und testet euer eigenes Fluggerät!
zzgl. Materialkosten: 3,00 € pro Person
Hausschuhe, etwas zu trinken

F3416
Freitag, 27.06.2025, 14.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 40,00 €
Christiane Meyerhofer

Ansprechpartnerin: Eleni Lehner
Fachbereichsleitung Kinder-Uni, Tüftlerwerkstatt
(08122) 9787-2102 eleni.lehner@vhs-erding.de

Kurse im Landkreis

Bockhorn

Mi.	29.01.25	**E5712**	MuT in Bockhorn: Digitale Teilhabe für Senioren
Fr.	09.05.25	**F2413**	Wildkräuterwanderung an der Strogn

Buch am Buchrain

Fr.	17.01.25	**E5708B**	MuT in Buch: Digitale Teilhabe für Senioren

Dorfen

Mi.	15.01.25	**E7342B**	Englisch - A2 - Start afresh, ab L. 8
Mi.	15.01.25	**E7365B**	Englisch - B1 - Let's talk!
Do.	16.01.25	**E7534B**	Italienisch - A2 - Con piacere nuovo A2, ab L. 5
Di.	21.01.25	**E7324B**	Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 3
Di.	21.01.25	**E7408B**	Französisch - A1 - Allez y, ab L. 10
Di.	21.01.25	**E7428B**	Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
Di.	21.01.25	**E7550B**	Italienisch - B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab L. 5
Fr.	24.01.25	**E9351A**	Vinyasa Yoga für leicht Fortgeschrittene
Mo.	03.02.25	**F9352**	Entspannt mit Yoga in die Woche
Mi.	05.02.25	**F7738A**	Spanisch - A2 - Con gusto nuevo, ab L. 10
Do.	13.02.25	**F9476**	Pilates
Do.	13.02.25	**F9477**	Pilates
Mo.	10.03.25	**F7374B**	Englisch - B2 - Conversation on Monday Morning
Mo.	10.03.25	**F7382A**	Englisch - C1 - Conversation - Monday Morning Club
Do.	13.03.25	**F7311A**	Englisch für Senioren - A2 - Learning by doing
Fr.	14.03.25	**F9353**	Vinyasa Yoga für leicht Fortgeschrittene
Mi.	02.04.25	**F7336A**	Englisch - A2 - Start afresh, ab L. 9
Do.	03.04.25	**F7550A**	Italienisch - A2 - Con piacere nuovo A2, ab L. 6
Di.	08.04.25	**F7324A**	Englisch - A1 - Easy English Upgrade, ab L. 5
Di.	08.04.25	**F7408A**	Französisch - A1 - Allez y, ab L. 12
Di.	08.04.25	**F7422A**	Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
Di.	29.04.25	**F7568A**	Italienisch - B2 - Con piacere nuovo B1+/B2, ab L. 6
Mi.	07.05.25	**F7740B**	Spanisch - A2 - Con gusto nuevo, ab L. 11
Mi.	25.06.25	**F7338A**	Englisch - A2/B1 - Cut! Film ab Popcorn raus
Mi.	25.06.25	**F7339A**	Englisch - A2/B1 - It's Crime Time!
Sa.	28.06.25	**F7340A**	Englisch - A2/B1 - This Summer, let's up together!

Eitting

Fr.	21.03.25	**F2400**	Logistikzentrum Eitting
Fr.	04.04.25	**F2401**	Logistikzentrum Eitting

Finsing

Fr.	07.02.25	**F9496**	Fitter, sicherer u. ausgeglichener durch Taekwondo

Forstern

Sa.	18.01.25	**E8982**	Wandern mit Alpakas im Winter
So.	19.01.25	**E8983**	Wandern mit Alpakas im Winter

Hohenpolding

Mo.	03.02.25	**F9447**	Rundum fit und wohl
Mo.	03.02.25	**F9478**	Pilates
Do.	06.02.25	**F9426**	PowerVit – Rücken

Isen

Do.	10.07.25	**F8716**	Trachtenrock-Nähkurs

Kirchberg

Do.	17.10.24	**E5705**	MuT: Digitale Teilhabe für Senior*innen (Schröding)

Oberding

Sa.	08.02.25	**F9021**	Dripcake-Kurs
Sa.	15.02.25	**F9001**	Die Ayurveda-Küche - gesund genießen
Fr.	21.02.25	**F9010**	Saucen, Fonds und Jus
Sa.	22.02.25	**F9011**	Persische Küche – vegetarisch
Fr.	28.02.25	**F9020**	Cupcake Kurs
Sa.	22.03.25	**F9024**	Grundlagen-Käseseminar
So.	30.03.25	**F9002**	Die indische Küche – einfach lecker
Sa.	05.04.25	**F9022**	Dripcake-Kurs
Sa.	03.05.25	**F9023**	Neu: Marmeladen-Kurs
Sa.	17.05.25	**F9012**	Persische Küche – vegetarisch
Sa.	24.05.25	**F9003**	Die indische vegetarische Küche
Sa.	12.07.25	**F9004**	Kulinarische Reise durch Indien

Sankt Wolfgang

Sa.	01.02.25	**F9114**	Neu: Achtsam ins neue Jahr
Mi.	05.02.25	**F9475**	Pilates
Di.	18.02.25	**F9355**	Yoga und Meditation
Di.	18.02.25	**F9424**	Wirbelsäulengymnastik
Di.	18.02.25	**F9425**	Wirbelsäulengymnastik

Taufkirchen (Vils)

Do.	16.01.25	**E7355B**	Englisch - B1 - Auffrischungskurs
Di.	04.02.25	**F9448**	Rundum fit und wohl
Do.	06.02.25	**F7335A**	Englisch - A2 - Start afresh, ab L. 1
Mi.	12.03.25	**F9354**	Balance Yoga und Klang
Do.	08.05.25	**F7341A**	Englisch - A2/B1 - Auffrischungskurs

Wartenberg

Mo.	03.02.25	**F9473**	Pilates in Wartenberg
Mo.	03.02.25	**F9474**	Pilates in Wartenberg
Mo.	03.02.25	**F9517**	ZUMBA® - Fitnessdancing in Wartenberg
Di.	04.02.25	**F9326**	Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene

Wörth

Sa.	18.01.25	**E1502**	Multivisionsshow: Gesund und fair würzen!

Extern

Mi.	15.01.25	**E2710**	Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek
Fr.	17.01.25	**E2609**	Alex Katz, Andy Warhol und Keith Haring
So.	02.02.25	**F8972**	Schneeschuhwanderung mit Fackeln
Sa.	08.02.25	**F8420**	Glasfusing – Glasverschmelzung
Sa.	08.02.25	**F8976**	Snowboard für Anfänger Wochenende
Mi.	12.02.25	**F2624**	Institut f. Pathologie des Klinikums Schwabing
Mi.	26.02.25	**F2708**	Rachel Ruysch
Sa.	08.03.25	**F8440**	Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen
Fr.	14.03.25	**F9524**	Trainingslager Ballettwochenende
Sa.	15.03.25	**F3410**	TUMlab im Deutschen Museum
Mo.	17.03.25	**F2512**	Das Literaturhaus und seine Nachbarn
Fr.	21.03.25	**F8424**	Gartendeko - Fische aus Glas
Sa.	22.03.25	**F8421**	Glasfusing - Glasverschmelzung
Sa.	05.04.25	**F8441**	Richtige Anwendung der Oberfräse für Einsteiger
Sa.	26.04.25	**F3412**	TUMlab im Deutschen Museum
So.	27.04.25	**F2707**	Von Goya bis Monet in der Neuen Pinakothek
So.	04.05.25	**F2511**	Entdeckungs-Radtour durch Unterschleißheim
Sa.	10.05.25	**F8442**	Arbeiten mit Handwerkzeugen
Fr.	23.05.25	**F8328**	3-Tages-Aquarellkurs in Osterhofen
Sa.	24.05.25	**F8422**	Glasfusing - Glasverschmelzung
Sa.	31.05.25	**F8443**	Aufbaukurs Oberfräse
Di.	03.06.25	**F2513**	Entdeckungen im Schlachthofviertel
Sa.	28.06.25	**F8444**	Zinkenverbindung mit Handwerkzeugen
So.	29.06.25	**F2514**	Besucherpark Flughafen München
Sa.	05.07.25	**F8423**	Glasfusing - Glasverschmelzung
Sa.	05.07.25	**F8445**	Holzverbindungen m.d. Oberfräse - Aufbaukurs
Sa.	05.07.25	**F8977**	Kajak / Kanu - Einsteigertour am Schliersee
So.	06.07.25	**F8979**	Raft/ Kanu - Wikingerschatzsuche am Schliersee
Sa.	12.07.25	**F2602**	Prinz:essin im Schloss Oberschleißheim
Sa.	12.07.25	**F8978**	Kajak / Kanu - Einsteigertour am Schliersee
So.	13.07.25	**F8980**	Raft/ Kanu - Wikingerschatzsuche am Schliersee
Fr.	18.07.25	**F8981**	Abenteuercamp: Familien-Camp mit Kindern
Fr.	25.07.25	**F8982**	Indianercamp: Familien-Camp mit Kindern
Fr.	01.08.25	**F8983**	Piratencamp: Familien-Camp mit Kindern
So.	03.08.25	**F8984**	Jugend-Outdoor-Camp am Starnberger See
So.	10.08.25	**F8985**	Jugend-Outdoor-Camp am Starnberger See
So.	10.08.25	**F8986**	Actioncamp am Brombachsee
Do.	28.08.25	**F9624**	Kristallwanderung für Kinder im Mangfalltal

IHR **PARTNER** FÜR DIE **ENERGIEWENDE**

PHOTOVOLTAIKANLAGEN

Auf Wunsch mit **Stromspeicher** und **Lademöglichkeit** für Elektrofahrzeuge.

Wir beraten Sie gerne persönlich!

solar@stadtwerke-erding.de
stadtwerke-erding.de

STADTWERKE ERDING

Ihre Immobilie in besten Händen.

Wir begleiten Sie beim Kauf und Verkauf Ihrer Immobilie.

08122 5511-2222
immo@spked.de

Maximilian Brunner
Immobilienmakler

Lisa-Marie Kolbach
Immobilienmaklerin

Ludwig Pazurek
Immobilienmakler

Sparkasse
Erding - Dorfen