



Volkshochschule
im Landkreis Erding

Programm
Herbst/Winter
2025/2026



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



Bernhard Mücke

1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der vhs

Die vhs im Landkreis Erding – über 1.000 Kurse und Veranstaltungen für die Region

Die Volkshochschule im Landkreis Erding legt Ihnen hier das neue Semesterprogramm für den Herbst und Winter 2025/2026 vor. In den vhs-Programmbereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf & IT sowie „Junge vhs“ werden auch im aktuellen Programmheft wieder über 1.000 Kurse und Veranstaltungen aufgeführt. Viele neue, spannende Angebote warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Um gemeinsam das Lehren, Lernen und Erleben für möglichst alle Menschen in der Region zu ermöglichen, werden regelmäßig aktuelle, gesellschaftliche Themen aufgegriffen und gleichzeitig bewährte Formate weitergeführt. Unser Anspruch ist es, Weiterbildung für möglichst alle Lebenslagen anzubieten: Ob jung oder junggeblieben, neuzugezogen oder alteingesessen. Auch Personen mit besonderen Bedarfen sollen dabei so gut wie möglich berücksichtigt werden. Um dies zu erreichen, entwickeln wir stetig unseren Bildungsansatz und unsere Möglichkeiten weiter und versuchen, bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen.



Doris Fähr

Leiterin der vhs

Ein Element, um dies zu erreichen, ist das Bemühen um Kooperationen und Netzwerke: Das können andere Bildungseinrichtungen, Vereine, Firmen und Verwaltungen, Initiativen und Einrichtungen sein. Auch Dank der intensiven Zusammenarbeit mit Akteuren vor Ort, in Bayern oder darüber hinaus, entstanden wieder vielfältige Lernangebote, bei denen man Neues ausprobieren oder schon erlangtes Wissen vertiefen kann. Es werden Gelegenheiten für Freude und Austausch, sowie Möglichkeiten zur Stärkung, Entspannung und Entschleunigung gegeben. Die vhs-Veranstaltungen können mit ihren Lerninhalten dabei helfen, Orientierung zu erlangen und die Urteilskraft in vielen aktuellen Themenbereichen zu festigen.

Ein herzlicher Dank gilt an dieser Stelle unseren kreativen, engagierten und qualifizierten Kursleitenden und Partnern. Nur durch ihre Ideen und ihre Freude am Lehren kann ein Programm wie das vorliegende entstehen. Ebenso ist hier der andauernde und verlässliche Beistand der Städte, Märkte und Gemeinden im Landkreis Erding zu betonen. Die enge Verbundenheit mit den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern und deren Unterstützung machen das vhs-Programmangebot in diesem Umfang erst möglich.

Viel Spaß beim Blättern und Entdecken der 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

Inhalt

Kultur & Gesellschaft

Kultur-Events	9
Demokratie	10
Geschichte / Zeitgeschichte	10
Psychologie / Philosophie	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung	13
Alltagshilfen	16
Recht & Finanzen	17
Naturwissenschaft /Technik	18
Unterwegs mit Ihrer VHS	20
Studium Generale	23
Kultur-Clubs	24
Seniorenclub	25

Kunst, Kreativität, Spezial

Musik	27
Zeichnen & Malen	28
Handwerk & Gestalten	31
Holzbearbeitung & Elektronik	33
Filzen, Nanas	34
Nähen	35
Farb- & Typberatung	35
Gesellschaftsspiele.	36
Fotografie.	37
Spezial	38
Outdoor, Sportboot, Snowboard, Alpakas	38

Gesundheit

Ernährungslehre	41
Persönlichkeitsentwicklung	45
Gesundheitswissen, Vorträge	47
Patientenforen	49
Yoga	49
Qigong & T'ai Chi	52
Entspannung & Meditation	54

Gesundheit

Gymnastik & Rückentraining.	55
Fitness	57
Pilates	58
Im Wasser, Kampfkunst	59
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	59
Senioren, Outdoor	63
Aromatherapie, Räuchern, Ayurveda	65
Für Schwangere - Junge Mütter, Familien	66
Sonstiges, Fahrradreparatur	67

Deutsch & Integration

Deutschkurse	73
Prüfungen	75

Sprachen allgemein

Sprachberatung, GER.	69
Arabisch	77
Bosnisch/Kroatisch und Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)	77
Brasilianisches Portugiesisch	78
Chinesisch	78
Englisch	79
Französisch	85
Deutsche Gebärdensprache.	87
Griechisch	88
Italienisch	89
Japanisch.	92
Koreanisch	92
Norwegisch	93
Russisch	94
Schwedisch	94
Spanisch	95
Türkisch	97

Beruf

Kommunikation & Karriere	99
Projektmanagement	101
Social Media	102
KI, YouToube	104

EDV / IT

EDV-Grundlagen	105
Smartphone, Tablet	105
10-Fingerschreiben.	105
Microsoft Office	
Word, Excel, Powerpoint, Outlook	106
Canva	106
Beruflicher Wiedereinstieg	107
WEB für Profis	107
Digitale Grundbildung / MuT.	107

Junge vhs

Kinder-Uni	108
Kultur	109
Kreativität	109
Gesundheit	112
Schüler spezial	114
Schülerförderung	115

Info & Service

Semester-Highlights	4
Kulturkarte, Impressum, Teilnehmerinfo	6
Echt Erding, Ehrenamtskarte, Erasmus+	7
Vorträge	8
Kurse im Landkreis.	120

Ansprechpartner



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



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



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



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



Barbara Berger
Beruf / IT
Tel.: 08122 9787-1108
barbara.berger@vhs-erding.de



Hilde Werner



Katharina Hader
Gesellschaft
Tel.: 08122 9787-2114
katharina.hader@vhs-erding.de



Julia Kainz
Schülerförderung, Studium
Generale
Tel.: 08122 9787-2303
julia.kainz@vhs-erding.de



Anmeldung / Geschäftsstelle



Zweckverband

Volkshochschule im Landkreis Erding

Lethnerstraße 13

85435 Erding

www.vhs-erding.de

anmeldung@vhs-erding.de

deutsch@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

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, während der Weihnachtsferien geschlossen.

anmeldung@vhs-erding.de

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 9787-603

deutsch@vhs-erding.de

Service



Cornelia Scheitza

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2112

deutsch@vhs-erding.de



Monika Altmann

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2120, -0

anmeldung@vhs-erding.de



Astrid Pavel

Assistenz Geschäftsführung

Tel.: 08122 9787-2307, -0

schueler@vhs-erding.de



Martina Richter

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2101

deutsch@vhs-erding.de



Martina Loidl

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2119, -0

anmeldung@vhs-erding.de



Robert de la Motte

Finanzen, Personal

Tel.: 08122 9787-2304

robert.delamotte@vhs-erding.de



Florentina Coasa

Deutsch & Integration



Stilla Bayerschmidt

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2121, -0

anmeldung@vhs-erding.de



Ingo Fröhlich

EDV-Administration, Technik

Tel.: 08122 9787-2302

ingo.froehlich@vhs-erding.de

Semester-Highlights



Microsoft Office - Crashkurs

Mario Helkert

Sie wünschen sich eine Basiseinführung in Outlook, Word, Excel und Powerpoint? Dann sind sie hier genau richtig! Sie lernen die gängigen Microsoft - Office Anwendungen kennen und sind danach gut gerüstet für die Anforderungen im Büroalltag.



261-6602

Sa., 10.01.2026
09.30 Uhr

Seite 106



Schüler spezial: Auslandsjahr nach der Schule selbst organisieren

Julia Stolzenberg

Wie Du ein außergewöhnliches Auslandsjahr, das Dich persönlich und beruflich weiterbringt, selbst organisieren und finanzieren kannst, erfährst Du in diesem Workshop.



G6995

Sa., 29.11.2025
09.00 Uhr

Seite 114



Selbstgemachte Pasta

Nada Fabris

In diesem Kurs werden die Teilnehmer eine wahre Reise in die italienische Gastronomiekultur unternehmen und lernen, einige der beliebtesten Pastaformen der Tradition von Hand herzustellen: Tagliatelle, Pappardelle, Reginette, Spaghetti...



G9015

So., 16.11.2025
10.00 Uhr

Seite 42



Alaska - Wildnis im Wandel

Dennis Hartke

Einblicke in ein Land, wo Bären durch Vorgärten streifen und Mensch und Tier auf eine harte Probe gestellt werden. Der erfahrene Reiseleiter Dennis Hartke führt in seinem bebilderten Vortrag mit persönlichen Erlebnissen durch Alaska.



G1601

Do., 20.11.2025
19.00 Uhr

Seite 13



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!



G8130

Sa., 18.10.2025
19.00 Uhr

Seite 28



Koreanisch für Anfänger

Hui Yeong Jeong

In diesem Kurs erwerben Sie erste grundlegende Kenntnisse der koreanischen Sprache. Sie lernen das koreanische Alphabet Hangeul kennen und üben die korrekte Aussprache. Darüber hinaus machen Sie sich mit einfachen Wortschatz- und Satzstrukturen vertraut.



G7608

Do., 16.10.2025
18.00 Uhr

Seite 92



Besuch der Kleinen Hofkäserei

Johannes Gassner

Bei einer Führung über den Hof der Kleinen Hofkäserei in Pastetten erfahren Sie mehr über die Haltung der Milchkuhe, die kurzen Transportwege, das Kasen und werfen einen Blick in die kleine Käserei. Eine Verkostung darf natürlich nicht fehlen.



G2410, G2411

Di. 30.09.2025 / Sa., 18.10.2025
16.00 Uhr

Seite 20



Ayurveda Basics

Miroslava Schachtl

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Ayurveda kennen. Ich erkläre die Doshas und helfe dir, deinen persönlichen Dosha-Typ zu erkennen. Du erfährst, welche Lebensmittel, Routinen und Lebensweisen deinem Körper und Geist guttun.



G9931

Sa. 18.10.2025
14.00 Uhr

Seite 66



Wie nutze ich LinkedIn als Bewerbungsplattform?

Karin Budde

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen vom Aufbau des individuellen LinkedIn Profils über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle. Machen Sie sich fit für Ihre nächste berufliche Herausforderung.



G4205

Mi., 19.11.2025
18.00 Uhr

Seite 100

Semester-Highlights



Fit in der Schule mit Evolutionspädagogik (für 1. und 2. Klasse)

Kristina Schönherr und Sabine Hock

Im Kurs sollen Kindern grundlegende Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben werden, die sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirken können. Der Fokus liegt auf Spiel, Bewegung und Ausprobieren.

 **G6982**
ab Sa., 22.11.2025
09.30 Uhr Seite 114



Dein kreativer Weg

Gerhard Hroß, Dr. Ing. Elke Jung

Dieser sechsteilige Malkurs lädt auf eine kreative Entdeckungsreise mit Acrylfarben ein. Im Zentrum stehen nicht nur Techniken und Farbenlehre, sondern auch Selbsterfahrung, Teamspiele und der spielerische Zugang zur eigenen Kreativität.

 **G8300**
Sa., 11.10.2025
16.00 Uhr Seite 28



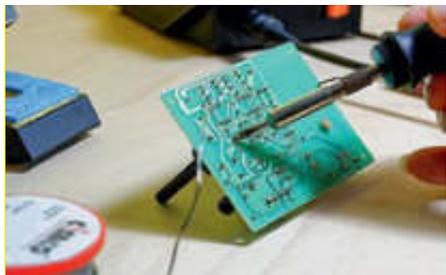
Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Heike Littger

Lernen sie die Feldenkrais-Methode kennen. Die facettenreichen Lektionen helfen dabei, Bewegung und Bewegungsvarianz bewusster zu erfahren. Der Gewinn: mehr Leichtigkeit, Effizienz u. Ausdauer.

 **G9481**
Do., 09.10.2025
17.30 Uhr Seite 58



Elektronikkurs für Einsteiger

Wolfgang Killian

Hier lernen Bastler und Elektronikbegeisterte Bauelemente und deren Funktionen kennen. Dabei behandeln wir zunächst die Theorie und entwickeln anschließend eine Schaltung, die wir unter Anleitung berechnen und aufbauen.

 **G1612**
ab Mo., 20.10.2025
19.00 Uhr Seite 33



Mitsingkonzert

Samira Binder

Das Motto ist Programm: So braucht es keine Vorkenntnisse, jede Stimme ist willkommen! Die einfachen Melodien und Texte aus vielen Kulturen rund um den Globus gehen schnell ins Ohr. Samiras herzliche Art lässt eventuelle Hemmungen dahinschmelzen.

 **G8114**
Sa., 25.10.2025
19.00 Uhr Seite 27



Englisch auffrischen - Schritt für Schritt zurück zur Sprachsicherheit!

Sharma Kudrat

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen, fühlen sich aber unsicher? In unserem praxisnahen Kurs stehen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben im Mittelpunkt – mit vielen Wiederholungen und ohne Leistungsdruck. Mit Abwechslung und Spaß.

 **G7332**
ab Mo., 06.10.2025
18.00 Uhr, Isen Seite 81



Finanzielle Gesundheit

Moritz Nardini

Stressfreier, bewusster und nachhaltiger Umgang mit Geld. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr Klarheit über ihre finanzielle Situation gewinnen und lernen möchten, wie man mit kleinen Schritten viel bewirken kann. In Kooperation mit der Financial Health Initiative e.V.

 **G2014**
Mi. 12.11.2025
19.00 Uhr Seite 18



AbenteuerKinderWelt®

Der ganzheitliche Eltern-Kind-Kurs

Sabine Engl

Wir bewegen uns und sitzen still, wir musizieren und lauschen Musik, wir entdecken, beobachten und probieren aus, wir sind laut und leise, wir gestalten und sind kreativ, wir hören, tasten und staunen...

(Mit Kindern im Alter von 6 - 10 Monaten)

 **G9613**
Do. 09.10.2025
09.30 Uhr Seite 113



Assessment Center Vorbereitung

Karin Budde

Immer mehr Unternehmen nutzen Assessment-Center für die Bewerberauswahl. Im Seminar erfahren Sie, wie diese ablaufen, was Personaler erwarten, und wie Sie sich optimal vorbereiten. Sie trainieren in Übungen wie Gruppendiskussionen, Rollenspielen und erhalten Feedback zu Körpersprache und Rhetorik.

 **621-6020**
Sa., 31.01.2026
10.00 Uhr Seite 101

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:

- 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
- 04.01.2026 Neujahrskonzert der Münchner Symphoniker
- 13.03.2026 VIDA - Tangoshow aus Argentinien

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

*) Aktion gültig vom 01.09.2025-31.01.2026. 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.



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.

IMPRESSUM

Herausgeber: Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding
Verantwortlich i. Sinne d. Presserechts: Doris Fähr
Programmredaktion: Barbara Berger, Regine Biedenkopf, Doris Fähr, Katharina Hader, Julia Kainz, Irina Kronner, Eleni Lehner,

Dies gilt ebenso, wenn der Kurs vorzeitig abgebrochen wird. Bei frühzeitiger Abmeldung bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn fallen keine Stornogeühren an. Bis zu einer Woche vor Kursbeginn fallen Stornogeühren 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 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.

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, foodiesfeed.com, canva

Echt Erding

echt  
 erding 

echt ehrlich. echt regional. echt gut.

Aus dem Landkreis – für den Landkreis

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist zertifizierter Partner der Landkreis-Marke. Die Stärkung der regionalen Wertschöpfungskette, Förderung des Zusammenhalts und des „Wir-Gefühls“ sind erklärtes Anliegen. Das umfangreiche Angebot richtet sich nach dem gesellschaftlichem Bedarf und den Wünschen unterschiedlicher Zielgruppen: Erwachsene allgemein, aber auch Schüler, Jugendliche, Senioren, Vereine, Firmen, Behörden, Arbeitssuchende, Kinder, Eltern...

Die Bildungsangebote sind offen für alle.

Bayerische Ehrenamtskarte – Akzeptanzstelle Volkshochschule



Die vhs unterstützt das Ehrenamt:

Langjähriges Engagement wird belohnt!

Ehrenamtlich tätige Personen können die Ehrenamtskarte erhalten. Mit der Karte sind viele attraktive Angebote verbunden.

Ab sofort erhalten Inhaber einer Ehrenamtskarte bei der Volkshochschule im Landkreis Erding einen Rabatt in Höhe von 10 % auf alle Kurse und Veranstaltungen. Einzelne Ausnahmen können bestehen, bitte bei der Anmeldung nachfragen.

Weitere Informationen zur „Bayerischen Ehrenamtskarte“ gibt es unter www.ehrenamtskarte.bayern.de.

Erasmus+

Internationales Projekt an der Volkshochschule im Landkreis Erding

Die vhs im Landkreis Erding hat in den vergangenen Jahren ein Weiterbildungsprojekt umgesetzt, das es ermöglichte, Bildungspersonal zu Fortbildungszwecken ins europäische Ausland zu entsenden. Schwerpunkte im Programm bildeten die Themen Inklusion und Diversität, Digitale Transformation, Teilhabe am demokratischen Leben, Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaziele.

Insgesamt 38 Kursleitende und Mitarbeitende aus der eigenen Volkshochschule, sowie 27 Lehrende von Partner-Volkshochschulen hatten die Chance, aktiv an Kursen und Schulungen in verschiedenen EU-Ländern teilzunehmen.

Die Fortbildungsangebote, die Lehrpersonal, Planende und Verwaltungsmitarbeiterinnen besucht hatten, waren vielfältig und deckten von „Teaching Languages, Culture, or Both?“, „Artificial Intelligence (AI) Tools for Meaningful Learning and Training“ über „Creative Strategies for Language Teachers“ und „Yoga and Meditation for Educators“, und auch „Drawing: A Powerful Tool for Creativity and Personal Development“ viele unterschiedliche Inhalte ab.

Das Erlernete soll nun in die weitere Qualifikation des eigenen Bildungspersonals eingebunden werden und so der bedarfsgerechten Weiterentwicklung der Einrichtung und der Kursangebote zugutekommen.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Inklusion

vhs für alle

Jeder Mensch gehört ganz natürlich dazu – alle dürfen mitmachen.

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 wurden Schritt für Schritt abgebaut, um einen barrierefreien Zugang zu schaffen:

-  2 Stellplätze sind als Behindertenparkplätze ausgewiesen.
-  Der Zugang zum vhs-Haus ist barrierefrei möglich: rechts vom Haupteingang befindet sich eine Automattür.
-  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, Julia Kainz, E-Mail: julia.kainz@vhs-erding.de



Vorträge

Datum	Titel	ReferentIn	Bereich	Kurs-Nr.
Mo. 15.09.25	Ökonomie f. eine gerechte Gesellschaft (online)	Prof. Dr. Joseph Stiglitz	Gesellschaft	G1309
Mi. 24.09.25	Macht in der digitalen Öffentlichkeit (online)	Bayerischer vhs-Verband	Gesellschaft	G1118
Do. 25.09.25	Minimalismus – Weniger macht Sinn	Theresa Ulrich	Gesellschaft	G1622
Di. 30.09.25	Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich? (online)	Daniel Eisel	Gesellschaft	G1604
Do. 09.10.25	Demenz verstehen – Modul 1	Karin Valenta	Gesundheit	G9201
Mo. 13.10.25	Einbruchschutz	Daniela Honsa	Gesellschaft	G1701
Di. 14.10.25	Skandal im Vatikan	Marlies Lämmle	Gesellschaft	G1307
Mi. 15.10.25	Schutz vor Trickbetrug	Benjamin Falk	Gesellschaft	G1702
Mi. 15.10.25	Bahnhof Hörlkofen: Die MVV- Fahrkarte	Tanja Scharnagl	Gesellschaft	G2302
Mi. 15.10.25	Schulprobleme u. Ängste b. Kindern behandeln - mit Bachblüten	Judith Wimmer	Gesundheit	G9215
Di. 21.10.25	Früher in Rente	Agata Röhrsheim	Gesellschaft	G2002
Mi. 22.10.25	Hoffnung: Von Homer bis zum Klimawandel (online)	Prof. Dr. Jonas Grethlein	Gesellschaft	G1402
Do. 23.10.25	Neu: Ayurveda & Gelenkgesundheit	Manuela Minichshofer	Gesundheit	G9932
Mo. 27.10.25	Schutz vor Trickbetrug	Daniela Honsa	Gesellschaft	G1703
Di. 28.10.25	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Markus Brunner	Gesellschaft	G2003
Mi. 29.10.25	Emotionale Stabilität in den Wechseljahren - mit Bachblüten	Judith Wimmer	Gesundheit	G9214
Do. 30.10.25	Energiespartipps im Alltag für Zuhause	Eva Langhein	Gesellschaft	G1605
Do. 30.10.25	Minimalismus – Weniger macht Sinn	Theresa Ulrich	Gesellschaft	G1624
Do. 30.10.25	Ihr Zuhause als Wohlfühloase - mit Feng Shui	Judith Wimmer	Gesundheit	G9216
Di. 04.11.25	Wie geht gesunde Ernährung?	Stefanie Pühra	Gesundheit	G9040
Mo. 10.11.25	Bestattungsvorsorge	Isabella Forster	Gesellschaft	G2008
Di. 11.11.25	Berühmte Deutsche Auswanderer	Marlies Lämmle	Gesellschaft	G1308
Di. 11.11.25	Neu: Ernährung bei Osteoporose	Stefanie Pühra	Gesundheit	G9041
Di. 11.11.25	Quantencomputer	Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel	Gesellschaft	G2205
Di. 11.11.25	Balkonkraftwerk (Mini-Photovoltaik) (online)	Jens Leopold	Gesellschaft	G1602
Mi. 12.11.25	Finanzielle Gesundheit	Moritz Nardini	Gesellschaft	G2014
Mi. 12.11.25	Neu: Cholesterinsenkende Ernährung	Stefanie Pühra	Gesundheit	G9043
Mi. 12.11.25	ETFs Auswählen mit System (online)	Paulina Lolov	Gesellschaft	G2013
Do. 13.11.25	Minimalismus für Familien	Theresa Ulrich	Gesellschaft	G1621
Do. 13.11.25	Bonobos und ihre Bedeutung für uns (online)	Prof. Dr. Barbara Fruth	Gesellschaft	G2207
Do. 13.11.25	Demenz verstehen – Modul 2	Karin Valenta	Gesundheit	G9202
Sa. 15.11.25	Wege durch den Siegeldschungel - nachhaltige Lebensmittel	Carina Bischke	Gesellschaft	G1614
Di. 18.11.25	Neue Technologien und Strafrecht (online)	Prof. Dr. Susanne Beck	Gesellschaft	G2204
Di. 18.11.25	Keine Angst vor der Wärmepumpe (online)	Jennifer Sobiech-Wolf	Gesellschaft	G1603
Do. 20.11.25	Alaska - Wildnis im Wandel	Dennis Hartke	Gesellschaft	G1601
Do. 20.11.25	Heizungserneuerung (online)	Gisela Kienzle	Gesellschaft	G1610
Mo. 24.11.25	Spinnen und Menschen (online)	Jan Monhaupt	Gesellschaft	G2208
Di. 25.11.25	Innovationen für die Verteidigung (online)	Prof. Dr. Dr. Michael Lauster	Gesellschaft	G2206
Do. 27.11.25	Was soll von mir bleiben?	Theresa Ulrich	Gesellschaft	G1623
Mo. 01.12.25	Testamentsgestaltung	Markus Brunner	Gesellschaft	G2006
Mi. 03.12.25	Verbrechen u. Strafe vom Mittelalter bis zur Gegenwart (online)	Prof. Gerd Schwerhoff	Gesellschaft	G1211
Mi. 03.12.25	Bullshit, Fake News und Manipulation (online)	Prof. Dr. Gyburg Uhlmann	Gesellschaft	G1403
Do. 04.12.25	Das Tauen und Schmelzen geht weiter (online)	Jan Beutel	Gesellschaft	G2210
Mi. 10.12.25	Die Zitrusfrüchte Italiens (online)	Dr. Peter Peter	Gesellschaft	G1303
Do. 11.12.25	Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens (online)	Dr. Mirjam Neumeister	Gesellschaft	G2618
Do. 11.12.25	Demenz verstehen – Modul 3	Karin Valenta	Gesundheit	G9203
Mi. 17.12.25	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit - Teil 2	Stefanie Pühra	Gesundheit	G9039
Do. 15.01.26	Bilderkult und Bildkritik (online)	Dr. Johan Hinrich Claussen	Gesellschaft	261-1703
Do. 15.01.26	Demenz verstehen - Modul 4	Karin Valenta	Gesellschaft	261-3204
Sa. 17.01.26	Wege durch den Siegeldschungel - nachhaltige Lebensmittel	Carina Bischke	Gesellschaft	261-1401
Mo. 19.01.26	Was tun bei Tinnitus? (online)	Jochen Ebenhoch	Gesellschaft	261-3210
Di. 20.01.26	Travelling for Mature People - Vortrag auf Englisch	Wolfgang Killian	Gesellschaft	261-1403
Mi. 21.01.26	Demographische Transformation und Pflege	Prof. Dr. Thomas Klie	Gesellschaft	261-1101
Mi. 21.01.26	Ernährung in den Wechseljahren	Stefanie Pühra	Gesellschaft	261-3042
Di. 27.01.26	Typhus, Pest und Cholera - München und seine Seuchen (online)	Petra Rhinow	Gesellschaft	261-1702
Mi. 28.01.26	Reisen im Alter	Wolfgang Killian	Gesellschaft	261-1404
Do. 29.01.26	Neu: Ayurveda & Gelenkgesundheit	Manuela Minichshofer	Gesundheit	261-3933

zahlreiche weitere Vorträge

Ansprechpartnerin



Katharina Hader
Fachbereichsleitung
Gesellschaft
(08122) 9787-2114
katharina.hader@vhs-erding.de

Kultur-Events

Lesung: Sieh dich nicht um!

mit Haldis Engelhardt



Die Autorin Haldis Engelhardt erzählt die faszinierende und aufwühlende Lebensgeschichte ihrer Mutter Jorna, der 17-jährigen Norwegerin, die sich im April 1940 in Heinz, einen deutschen Besatzungssoldaten, verliebt.

Für Jornas Landsleute ist diese Liebe ein Akt des Verrats und sie muss von da an die Ausgrenzung als „Deutschenmädchen“ erfahren. Ein Stigma, dass sie bis zu ihrem Tod sogar vor ihren Töchtern verheimlicht.

In einer tiefgründigen Reflexion über die Vergangenheit ihrer Mutter und der eigenen Kindheit begibt sich die Autorin auf eine Reise der Aufklärung und des Verständnisses. Dabei beleuchtet das Buch auch das Verhältnis der beiden Nationen Norwegen und Deutschland.

Tauchen Sie ein in eine bewegende Geschichte über Liebe, Verlust, Identität und eine große Zuversicht in die Zukunft.

Karten bitte direkt in der Stadtbücherei erwerben oder reservieren (Tel.: 08122/408-140).

G1100

Montag, 03.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Stadtbücherei, Aeferleinweg 1
Haldis Engelhardt

8,00 €

Lesung: Unter Grund

mit Annegret Liepold



©Daniela Pfeil

Inmitten des Schweigens ihrer Familie hat Franka sich schon immer verloren gefühlt. Bereits ihre Großmutter, genannt die Fuchsin, hortete Geheimnisse wie die schwarzen Steine in ihrer Schürze. Als Franka mit Ende Zwanzig in die fränkische Provinz mit den Himmelweihern und

Spiegelkarpfen zurückfährt, sieht sie endlich hin: Wie das war in den Nullerjahren, als Deutschland Weltmeister im eigenen Land werden wollte. Als ihr Vater starb und sie in Patrick und Janna Gleichgesinnte fand, die Unsicherheit mit Krawall, Frustration mit Faustschlägen übertünchten. Als sie immer tiefer in die rechte Szene einstieg. Sie beginnt Fragen zu stellen und sucht nach einer Haltung zur Vergangenheit.

Annegret Liepold liest aus ihrem hochaktuellen Debüt über eine Jugend auf dem Land zwischen der Sehnsucht nach Zugehörigkeit, radikaler Wut und den blinden Flecken der eigenen Familie.

Moderation: Margit Inninger

Karten bitte direkt kaufen oder reservieren in der Stadtbücherei, (Tel.: 08122/408-140) oder Buchhandlung LeseGlück, (Tel.: 08122/9442970).

G1101

Mittwoch, 08.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Stadtbücherei, Aeferleinweg 1
Annegret Liepold

10,00 €



Matinee: Love Letters

Szenische Lesung

Andrew und Melissa kennen sich seit Kindertagen. Schon in der Schule schreiben sie sich Zettelchen, später während ihres gesamten Lebens Briefe. Sie finden nie zueinander und sind doch auf ewig verbunden.

Eine Frau, ein Mann – zwei ganz verschiedene Leben. Eine wundervolle, große Liebe, leicht und klar entwickelt im Dialog intimer Briefe. Erst im letzten dieser Briefe erfahren wir die tieferen Sehnsüchte und die Offenheit gegenüber dem allzu oft Verschwiegenen. Am Ende bleibt der Traum, und niemand weiß, was gewesen wäre, wäre alles anders gekommen... Die Geschichte einer leisen, großen Liebe nach A. R. Gurney.

Die 88-jährige Irene Trübenbacher-Breibeck und der 74 Jahre alte Oskar Weisstthanner verkörpern „Melissa“ und „Andrew“ auf einfühlsame Art und Weise. Regie: Barbara Berger

G1102

Sonntag, 16.11.2025, 11.00 - 13.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133

12,00 €



Gesellschaft

Kultur-Events	9
Demokratie	10
Geschichte, Zeitgeschichte	10
Psychologie, Philosophie	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung	13
Alltagshilfen	16
Recht & Finanzen	17
Naturwissenschaften / Technik	18
Unterwegs mit Ihrer vhs	20
Natur	21
Studium Generale	23
Kultur-Clubs	24
Seniorenclub	25



Demokratie

Eine Kultur der Debatte aufbauen Erkenntnisse aus der experimentellen Psychologie

Interaktiver Workshop mit Theorie, Demonstrationen und praktischen Übungen

In der polarisierten Welt von heute reicht es oft nicht aus, einfach nur Fakten zu präsentieren, um Meinungen zu ändern oder einen konstruktiven Dialog zu fördern.

Auf der Grundlage neuester Erkenntnisse aus der experimentellen Psychologie untersucht dieser Workshop, warum traditionelle Debattier-Techniken nicht ausreichen, und stellt effektive, empathiebasierte Strategien für sinnvolle Gespräche vor – selbst mit Menschen, die gegensätzliche Ansichten vertreten. Sie lernen die Psychologie hinter Debatten, wie Sie Empathie aktiv im Gespräch anwenden und Gruppenintelligenz nutzen.

Dieser Workshop ist ideal für ALLE, die ihre Kommunikations-, Debattier- und Konfliktlösungsfähigkeiten auf psychologisch fundierte Weise verbessern möchten.

G1113

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 kostenlos
Dr. Christophe Claude

Das VHS-Ringgespräch - Politik für alle

Politik ist häufig eine Sache von Politikern. Gesprächsbedarf gibt es aber für alle. Das Ringgespräch ist eine Tradition von Joseph Beuys, die bis heute sein Meisterschüler Johannes Stüttgen fortsetzt.

Bertram Böhm, 2013-2023 Mitglied des Bundesvorstands von „Mehr Demokratie“ und Vorsitzender der „Gesellschaft für soziale Transformation und angewandte Philosophie“, bietet das Ringgespräch nunmehr als eigene Gestaltungsform an.

Ein Austausch, der digital auf 90 Minuten ausgelegt ist und auch einen Abend lang mit einem Bier oder einem Wein zu Hause gestaltet werden und in die Verlängerung gehen kann.

Bringen Sie Ihr Thema mit. Acht Teilnehmer haben die Möglichkeit zur offenen Debatte. Jeder hat die Chance dabei zu sein. Lassen Sie sich überraschen.

G1114 - online

Donnerstag, 16.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Bertram Böhm 12,00 €

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

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!

Demographische Transformation und Pflege

Herausforderungen und Perspektiven

Die Pflege krankt und mangelt. Finanziell, personell, strukturell. Wer, wie, wo künftig in Deutschland die Alten und Kranken pflegt, ist gänzlich offen. Sicher ist: Ohne »gemeinsames Engagement aller« wird in der Pflege nichts mehr gehen. Thomas Klie analysiert in diesem Vortrag die Dilemmata der Pflegeindustrie und präsentiert Ideen und Perspektiven für die Zukunft.



©EH Freiburg_M.Doradzilo

Thomas Klie ist Sozial- und Rechtswissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen u. a. in der sozialen Gerontologie und Pflege. Er leitet das Institut AGP Sozialforschung und das Zentrum für zivilgesellschaftliches Engagement in Freiburg und Berlin.

261-1101 - online

Mittwoch, 21.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Thomas Klie kostenlos

„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!

Internationale KI-Regulierung: Wo steht Europa im weltweiten Vergleich?

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben grundlegend und stellt Regierungen weltweit vor immense Herausforderungen. Mit dem sogenannten AI Act haben die EU-Mitgliedstaaten 2024 das weltweit erste Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Doch auch andere Staaten wie die USA setzen Regeln zum Einsatz von KI. Welche unterschiedlichen Herangehensweisen zeichnen sich dabei ab? Seien Sie dabei und werfen Sie mit uns und unseren Expertinnen und Experten einen Blick auf die globalen Fortschritte und Herausforderungen bei der Regulierung von Künstlicher Intelligenz.

G1116 - online

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 - 20.00 Uhr kostenlos

Auf dem Weg zum KI-Rechtsstaat?

Die Folgen von künstlicher Intelligenz für die Justiz

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

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

G1117 - online

Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr kostenlos

Macht in der digitalen Öffentlichkeit: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz?

Öffentliche Meinung ist in der Politik ein Machtfaktor. Soziale Netzwerke wie X, TikTok und Telegram verändern die Spielregeln der Meinungsbildung: Informationen und Meinungen werden nicht mehr nur durch journalistische Medien verbreitet. Die Empfehlungsalgorithmen sozialer Medien begünstigen extreme Meinungen, dadurch sind Debatten im Netz emotional aufgeladen und polarisiert. Zudem nutzen konfrontative Persönlichkeiten wie Donald Trump oder der Tech-Milliardär Elon Musk geschickt soziale Netzwerke, um den Ton des Meinungsklimas vorzugeben. Und ausländische Staaten wie Russland versuchen, über verdeckte Social Media-Kampagnen die öffentliche Meinung in Demokratien zu beeinflussen.

Daher wollen wir mit Ihnen diskutieren: Wer prägt die öffentliche Meinung im Netz? Welche Machtverhältnisse lassen sich am Meinungsklima in den sozialen Medien ablesen? Und welche Schritte sind nötig, um die öffentliche Meinungsbildung im Netz demokratischer zu gestalten?

G1118 - online

Mittwoch, 24.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr kostenlos

Geschichte, Zeitgeschichte

Die Tesla Files

Enthüllungen aus dem Reich von Elon Musk

Elon Musk ist der mächtigste Mann der Welt. Tesla machte ihn zum dreihundertfachen Milliardär, mit seinem Satellitennetzwerk Starlink beeinflusst er das Kriegsgeschehen in der Ukraine. Sein Social-Media-Netzwerk X nutzt Musk als Bühne für seine persönliche Propaganda. Im Herbst 2024 kaufte er sich auch noch in die US-Regierung ein. Doch viele Arbeitsunfälle in seinen Fabriken, gefährliche Fehler des Tesla-Autopiloten und zahlreiche gebrochene Versprechen werfen einen dunklen Schatten auf seinen Erfolg.

Die Investigativjournalisten Sönke Iwersen und



Michael Verfürden zeigen mit ihren Recherchen einen Konzern außer Kontrolle und einen Chef ohne Skrupel.

G1115 - online

Mittwoch, 15.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Sönke Iwersen

8,00 €

Japan - eine alternde Gesellschaft

Japan ist eine der ältesten Gesellschaften der Welt. Seit Mitte der 80er Jahre wird das in Japan auch diskutiert.

Gleichzeitig sinkt die Geburtenrate kontinuierlich, mit dem Ergebnis, dass die Bevölkerung schrumpft. Was wir abstrakt als demographischen Wandel bezeichnen, hat immense konkrete Folgen. Ein Dorf stellt lebensgroße Figuren aller ehemaligen Bewohner auf; Es gibt „Aufbewahrungsinstitute“ für Verstorbene, weil die Beerdigungsgeschäfte nicht mehr nachkommen; immer länger arbeitende Beschäftigte mit sich wandelnden Beschäftigungsmodellen.

Wir werden diesem Modell einer Überalterungsgesellschaft und seinen Folgen nachgehen. Auch weil es uns das Bild der eigenen Zukunft zeigt - im Guten wie im Schlechten.

Dr. Holger Wöhlbier war Akademischer Rat am Japan-Zentrum in München.

G1119 - online

Donnerstag, 13.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Holger Wöhlbier

8,00 €

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Unter den Weltsprachen ist Aramäisch ein Sonderfall, weil mit ihm das persische Großreich um die Mitte des ersten Jahrtausends v.Chr. Sprache und Schrift eines politisch wenig bedeutenden Gebietes gleichsam adoptiert und durch die imperiale Verwaltung zu einem maßgeblichen Kulturträger von Ägypten bis Indien erhoben hat. In mächtigen Netzen von Beamten und Schreibern prägte es sodann Politik, Recht, Literatur und Religion der Alten Welt.

In Weltreligionen wie dem Judentum, dem Christentum und dem Islam lebt dieses „Weltreich der Schreiber“ bis in die Gegenwart weiter.



Prof. Dr. Holger Gzella

©StephanHoeck_LMU

Prof. Dr. Holger Gzella ist Ordinarius für Alttestamentliche Theologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Er gehört weltweit zu den renommiertesten Experten für die aramäische Sprache.

261-1102 - online

Montag, 26.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Holger Gzella

kostenlos

Für die Freiheit:

Der Bauernkrieg 1525

Die Menschen im deutschen Bauernkrieg waren wütend darüber, dass die Grundherren das Eigentum an den natürlichen Ressourcen, dem Wasser oder dem Gemeindeland für sich beanspruchte, obwohl dieses zu Gottes Schöpfung und damit allen Menschen gehörten. Lyndal Roper zeigt in ihrem Vortrag, dass die Utopie der Bauern und ihr Blick auf die Natur und ihre Ressourcen uns näher sind, als wir glauben.

Lyndal Roper ist "Regius Professor of History" in Oxford. Sie ist Expertin für die Geschichte der Reformation und der Frühen Neuzeit in Deutschland.

G1210 - online

Mittwoch, 05.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Lyndal Roper

kostenlos

Verbrechen und Strafe vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Kontinuität und Wandel in der historischen Kriminalitätsforschung

Die Ansichten darüber, was als Verbrechen und wer als Verbrecher gilt, wandelten sich im Laufe der Jahrhunderte stark, ebenso die Auffassungen über die angemessenen Strafen. Dass jemand, der einen Menschen getötet hatte, lange Zeit lediglich mit einer Geldbuße davonkam, während schon kleine Diebstähle mit dem Galgen geahndet werden konnten und auch der Ehebruch als schweres Verbrechen galt, erscheint uns heute befremdlich.

Der Vortrag gibt einen Überblick zur Erforschung von Kriminalität, Kriminalitätswahrnehmung und Strafen in der Vergangenheit. Er zeigt, dass die Beschäftigung mit Kriminalitätsgeschichte nicht nur den Blick auf damalige Lebenswelten und Konflikte eröffnet, sondern auch unsere eigenen Wahrnehmungen und Bewertungsmaßstäbe herausfordert.

Dr. Gerd Schwerhoff forscht als Seniorprofessor für die Geschichte der Frühen Neuzeit an der TU Dresden.

G1211 - online

Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Gerd Schwerhoff

8,00 €

Macht auf Zeit

In München entstand unter Reinhard Heydrich 1933 die erste schlagkräftige Politische Polizei in NS-Deutschland. Sie war Modell für alle weiteren Dienststellen der Geheimen Staatspolizei, ihr Personal übernahm reichsweit eine Führungsrolle, etliche dieser Männer leiteten im Zweiten Weltkrieg Einsatzkommandos in den besetzten Ostgebieten. Nun gelingt es erstmals, diese Organisation, ihr Personal, ihre Finanzierung durch Raub und Ausbeutung zu rekonstruieren.

Erich Kasbergers erste umfassende Regionalstudie endet nicht 1945. Er untersucht auch das Ende der Gestapo und die Neuanfänge vieler verbrecherischer Gestapoangehöriger als „Spezialisten“ der neu gegründeten Nachrichtendienste in der Nachkriegszeit.

G1213 - online

Dienstag, 28.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Erich Kasberger

8,00 €

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Es ist eine Veranstaltung mit dem / der FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels geplant. Sobald feststeht, wer den Preis erhält, wird es weitere Informationen geben

G1301 - online

Freitag, 24.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr kostenlos

Wie geht es weiter in Nahost?

Der aktuelle Stand.

Gespräch mit Auslandskorrespondentin Inga Rogg

Die Journalistin Inga Rogg berichtet seit mehr als 20 Jahren aus Nahost. Zuletzt war sie Auslandskorrespondentin der NZZ in Israel. Nach dem Massaker der Hamas und der militärischen Reaktion Israels ist sie inzwischen als freie Journalistin mitten im Brennpunkt des aktuellen Kriegs unterwegs. Mit differenziertem Blick schreibt sie über die Hintergründe des Konflikts, informiert über Entwicklungen und Perspektiven. Niemand weiß zum Zeitpunkt der Drucklegung, ob der Krieg noch eskalieren, wie viele zivile Opfer er weiter kosten wird, ob sich die Regierung Netanjahu halten kann, wie es im Libanon weitergeht, welche Szenarien sich für Gaza und die palästinensische Bevölkerung ergeben werden. Offen ist auch weiter die Entwicklung in Syrien nach dem Sturz von Assad. An diesem Abend sprechen wir mit einer der bestinformierten Expertin der Region über den aktuellsten Stand der Entwicklungen.

Inga Rogg hat Ethnologie, Osmanische Geschichte und Soziologie studiert, sie arbeitet unter anderem für die „TAZ“, die „Hannoversche Allgemeine Zeitung“, „Die Woche“. und die „NZZ“.

G1302 - online

Dienstag, 11.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Inga Rogg

8,00 €

Die Zitrusfrüchte Italiens



Für uns Nordländer der Inbegriff des Südens, der Frische des Sommers ebenso wie der weihnachtlichen Sehnsucht nach duftender Wärme: Zitronen, Mandarinen, Blutorangen, Bergamotten, Pomeranzen, Zitronat-zitronen – unendlich ist die Vielfalt der Agrumen, die in Italien kultiviert werden.

Und alle haben sie ihre eigene Herkunft, ihren eigenen Ort und ihre eigene Geschichte, die der Gastro- und Italienexperte Peter Peter in seinem Vortrag vorstellt.

Dr. Peter Peter lehrte am Gastrosophiezentrum der Universität Salzburg. Der Münchner verfasste eine prämierte Kulturgeschichte der italienischen Küche sowie Literaturguides zu Sizilien und Neapel. Im Podcast »machtHunger« und im Blog »Laconique« informiert er über aktuelle gastronomische Tendenzen.

G1303 - online

Mittwoch, 10.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Peter Peter

kostenlos

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.



Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt.

G1305 - online

Donnerstag, 06.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Claus Kreß kostenlos

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege

Von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Dass die bislang geltende Weltordnung an ihr Ende gekommen ist, zeigt sich nicht nur an zunehmenden Kriegen und Eskalationen, sondern auch an sich verschärfenden Handelskonflikten – am dramatischsten und weitreichendsten zwischen China und den USA, vor allem aber mit Russland.

In dem Vortrag zeigt der Wirtschaftshistoriker Professor Werner Plumpe, wie die Geschichte immer schon von wirtschaftlichen Rivalitäten geprägt war, die nicht selten in offene Kriege mündeten.

Ob Gold, Öl, Baumwolle, Kakao oder Getreide: Die Suche nach lukrativen Rohstoffen zieht sich wie ein Band durch die Jahrhunderte, und immer zeugt sie davon, dass sich ökonomische Interessen auf komplexe Weise mit Fragen nationaler Identität, kulturellen Ideen und machtpolitischen Strategien überlagern.

Werner Plumpe lehrte bis 2022 Wirtschafts- und Sozialgeschichte an der Goethe Universität Frankfurt am Main.

G1306 - online

Mittwoch, 08.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Werner Plumpe kostenlos

Skandal im Vatikan

Von der Intransparenz der vatikanischen Finanzen zur Neuordnung durch Papst Franziskus



Marlies Lämmle

Ursprünglich zur „Aufbewahrung für fromme Zwecke“ gegründet, wurde die Vatikanbank jahrzehntelang von Skandalen begleitet. Der amerikanische Bischof Marcinus leitete die Bankgeschäfte und versuchte die Gelder in Kapitalanlagen anzulegen. Er ver-

zockte sich und Milliarden waren aufgelöst; man vermutete, dass auch die Mafia ihre Hände im Spiel hatte. Papst Franziskus untersuchte von Beginn seiner Amtszeit an diese Vorkommen und stellte fest, dass viele begüterte Römer ihr Geld an der Steuer vorbei in der Bank anlegten. Mit einer Neuordnung der Finanzaufsicht konnte Franziskus endlich Ruhe in die Vatikanbank bringen.

G1307

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Marlies Lämmle Mit Kulturkarte 9,60 €

Berühmte Deutsche Auswanderer

Erfolgsgeschichten aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten K20

Viele Deutsche wanderten im 19. und 20. Jahrhundert nach Amerika aus: Die Familie Steinway stellte Klaviere her; die Brüder Strauß erfanden die Jeans; Kissinger wurde Außenminister; Trumps Großvater ging zum Yukon River, aber nicht als Goldgräber sondern als Hotelinhaber und vermietete Zimmer an junge Mädchen zur Prostitution.

Carl Lämmle kaufte eine Hühnerfarm in Los Angeles und gründete auf ihr die Filmgesellschaft Paramount Pictures - heute nennt man das Terrain Hollywood. Und nicht zuletzt gingen die Lehman-Brothers in die Bankengeschichte ein.

Der bebilderte Vortrag zeigt zahlreiche Auswanderer, die den Weg über den großen Teich wagten und (Erfolgs)geschichten schrieben.

G1308

Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Marlies Lämmle Mit Kulturkarte 9,60 €

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft

Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich.

Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Fetisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer.

Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Joseph Stiglitz war Professor für Volkswirtschaft in Yale, Princeton, Oxford und Stanford. Anschließend ging er als Chefvolkswirt zur Weltbank und wurde 2001 mit dem Nobelpreis für Wirtschaft ausgezeichnet.

Simon Strauss ist Schriftsteller, Journalist und Theaterkritiker für die FAZ sowie Moderator des FAZ Podcast für Deutschland.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

G1309 - online

Montag, 15.09.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Joseph Stiglitz, Simon Strauss kostenlos

John Lennon

Beatle, Rebell, Träumer, Idol

John Winston Lennon – dieser Name steht für musikalische Revolution, gesellschaftliches Aufbegehren und den Traum von einer besseren Welt. Doch wer war der Mensch hinter der runden Brille und dem provozierenden Witz, der an diesem Tag seinen 85. Geburtstag hätte feiern können?

In diesem Vortrag nimmt Sie **Fredrik Forsblad**, einer der besten Beatles-Kenner und Kopf der Band Beathotel, mit auf eine faszinierende Reise durch das Leben und Wirken eines der einflussreichsten Künstler des 20. Jahrhunderts:

Was trieb John Lennon an? Was genau machte ihn zum Sprachrohr einer Generation? Und warum ist seine Botschaft heute aktueller denn je?

Ein Abend voller Musik, mitreißender Geschichten und vielen überraschender Einsichten – für alle, die sich für kulturellen Wandel, die Beatles und vor allem für John Lennon interessieren.

G1404 - online

Donnerstag, 09.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Fredrik Forsblad 8,00 €

Psychologie, Philosophie

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Es ist merkwürdig! Einerseits verbringen wir große Teile unseres Lebens damit, Ordnung zu schaffen. Und wir ärgern uns, wenn die Ordnung gestört ist: wenn das monatliche Gehalt nicht auf dem Konto oder der Zug nicht pünktlich ist. Andererseits hat Ordnung keinen guten Ruf. Sie gilt als langweilig oder repressiv, während das Chaos als interessant und reizvoll erscheint.

Im Vortrag wird es um zwei Fragenkomplexe gehen:

1. Was ist überhaupt Ordnung? Ist sie tatsächlich notwendig oder können wir auf sie auch verzichten? Kommen wir besser ohne sie aus?
2. Und woher kommt die beschriebene Wertungsdiskrepanz? Warum streben wir allenthalben Ordnung an, empfinden sie aber oft als lästig?

Kurt Bayertz ist emeritierter Professor für Praktische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

G1401 - online

Dienstag, 30.09.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Kurt Bayertz kostenlos

Hoffnung:

Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Darf Hoffnung heute eigentlich noch als Quelle der Kraft gelten oder ist sie nicht viel mehr eine Flucht vor der Realität? Ist sie Tugend oder Torheit? Jonas Grethlein untersucht in diesem Vortrag 2500 Jahre Geschichte der Hoffnung. Er führt vor Augen, wie Menschen zu allen Zeiten darum rangen, eine ihnen verfügbare Zukunft zu bewältigen, und zeigt neben den mannigfaltigen Formen des Hoffens auch seine Bedeutung in der Gegenwart auf. So erhellt er das Wesen der Hoffnung als Weltver-

hältnis, beschreibt, wie sie entstehen, worauf sie sich richten und worin sie gründen kann.



©SabineHug

Jonas Grethlein lehrt Klassische Philologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Er ist Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften und Träger des Gottfried Wilhelm Leibniz-Preises 2024.

G1402 - online

Mittwoch, 22.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Jonas Grethlein kostenlos

Bullshit

Fake News und Manipulation

Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können
„Eines der hervorstechendsten Merkmale unserer Kultur ist, dass es so viel Bullshit gibt.“ Mit diesen Satz beginnt der Philosoph Harry Frankfurt seinen Beitrag mit dem Titel „Über Bullshit“ (1986, Neuauflage 2005). Er definiert bullshit als Mangel an Interesse an dem Unterschied zwischen wahr und falsch. Derjenige, der bullshit verbreitet, spreche aus, was auch immer seinen Interessen diene. Frankfurt scheint damit eine neue dritte Kategorie neben Wahrheit und Lüge identifiziert zu haben, die geeignet sein könnte, dem Phänomen sintflutartiger Mengen an Desinformation und Fake News besser begegnen zu können.

Aber ist das wirklich so? Ein Blick in die antike Rhetorik und Philosophie lässt Zweifel daran aufkommen, dass mit dieser neuen Kategorie der Kern des Problems getroffen ist, und schlägt andere Instrumente und Methoden vor.



Gyburg Uhlmann lehrt Klassische Philologie mit den Schwerpunkten Antike Philosophie, Rhetorik, Bildungs- und Wissenschaftsgeschichte. 2006 wurde sie mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis ausgezeichnet

G1403 - online

Mittwoch, 03.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Gyburg Uhlmann kostenlos

Das Haus der Gefühle. Warum Zukunft Herkunft braucht

Wir wohnen in unseren Gefühlen wie in Häusern. Bestseller-Autor Harald Welzer zeigt: Gefühle spielen die entscheidende Rolle bei all unseren Entscheidungen, die eben nicht nur mit Informationen und Wissen zu tun haben, sondern vor allem mit dem Zusammenspiel aller Faktoren, die von der Geburt bis zum Erwachsensein unser Ich herausbilden.

Das Haus der Gefühle besteht aus den Bausteinen Resonanz, Heimat und das Gefühlsverlangen nach anderen Menschen. Es braucht eine stabile Architektur der Gefühle. Heute mehr denn je.

Im Augenblick ist Angst in unserer Gesellschaft vorherrschend. Und das ist leider ein sehr dominantes Gefühl, das sich leicht anheizen und politisch ausbeuten lässt. Als Gegenpol können Liebe, Freundschaft, Sorge und Zugewandtheit fungieren, die wir ebenso als starke politische Kräfte verstehen lernen sollten.

Harald Welzer ist Direktor von Futurzwei - Stiftung Zukunftsfähigkeit und Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg. Sein Buch „Das Haus der Gefühle“ erscheint im Herbst 2025.

G1405 - online

Dienstag, 30.09.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Harald Welzer 8,00 €

Bildung für nachhaltige Entwicklung



Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist eine Antwort auf die drängenden globalen Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. Die von den Vereinten Nationen verabschiedeten 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung finden Sie unter www.17ziele.de. Sie machen deutlich, dass wir eine gemeinsame Verantwortung für die Welt tragen.



Alaska Wildnis im Wandel

Der erfahrene Reiseleiter und Autor eines einzigartigen Alaska-Reiseführers, Dennis Hartke, nimmt uns mit auf eine Exkursion in eine der faszinierendsten Regionen unserer Erde. In Alaska, dem dünnsten besiedelten US-Bundesstaat, warten atemberaubende Naturwunder, mächtige Eiszeitgletscher und eine unglaubliche Vielfalt an Wildtieren darauf, entdeckt zu werden. Doch auch Alaskas Vielfalt wird von klimatischen Dysbalancen beeinflusst mit spürbaren Auswirkungen für den Naturraum und nicht zuletzt das Leben der Alaskaner. Hartke teilt in seinem Vortrag persönliche Erlebnisse und Anekdoten und führt uns durch ein Leben im Einklang mit der Natur in Alaska, wo Bären im Vorgarten herumstreifen und Mensch und Tier auf eine harte Probe gestellt werden. Freuen Sie sich auf einen spannenden, bilderten Lesevortrag und reisen Sie mit in das Herz einer Wildnis im Wandel.

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Dennis Hartke 7,00 €

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.

G1602 - online

Dienstag, 11.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Jens Leopold kostenlos

Keine Angst vor der Wärmepumpe günstige Alternativen

Praxisbeispiele: Häuser aus den Baujahren 1994 und 1954

Im PRAXISBEZOGENEN VORTRAG werden UNMITTELBAR UMSETZBARE VORSCHLÄGE ZUR WÄRME- UND STROMERZEUGUNG in den eigenen vier Wänden vorgestellt.

Folgende Fragestellungen stehen im Vordergrund:

- Wie sieht der zukünftige Strombedarf für eine komplette Familie aus (inkl. Mobilität, Heizen, Warmwasser, Haushaltsstrom, Klimaanlage, etc.)?
- Wie könnten sich die Preise für Strom, Gas und CO2 zukünftig entwickeln?
- Was sollte beim Hausbau bzw. der Sanierung bezogen auf die Hitzeentwicklung und Wasserversorgung beachtet werden?
- Warmwasser-Solaranlage (Solarthermie) oder Photovoltaik?
- PVT Module, eine Kombination aus Photovoltaikmodulen und Wärmetauscher.
- Gaskessel austauschen durch Wärmepumpe oder lieber eine kostengünstige Lösung?
- Welche Arten von Wärmepumpen gibt es?
- Wie und welche Umgebungswärmequellen können angezapft werden?
- Welche Vorteile haben Niedertemperaturheizkörper und Flächenheizungen?
- Lässt sich ein Heizkörper zum Niedertemperaturheizkörper umbauen?
- Lösung für Warmwasser unabhängig von der Heizung?

G1603 - online

Dienstag, 18.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Jennifer Sobiech-Wolf 5,00 €

Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?



Immer mehr Stromanbieter bieten dynamische Tarife an. In diesem Webinar wird erklärt, wie dynamische Stromtarife funktionieren und welche technischen sowie gesetzlichen Grundlagen relevant sind. Zudem wird aufgezeigt, wie Haushalte durch flexible Tarife ihre Kosten senken können.

Besonders interessant wird dies für Besitzer einer Wärmepumpe oder eines E-Autos, da günstige Ladezeiten optimal genutzt werden können. Es wird veranschaulicht, wann Strom am günstigsten ist und wie Geräte optimal gesteuert werden.

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

Jeder Teilnehmer muss unser Anmeldeformular (edudip-Anmelde-Link) ausfüllen, um Zugang zum virtuellen Raum zu erhalten.

G1604 - online

Dienstag, 30.09.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Daniel Eisel kostenlos

Energiespartipps im Alltag für Zuhause



Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher:innen den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt

gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

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

G1605

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204
Eva Langhein kostenlos

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.

G1606 - online

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Jens Leopold 19,00 €

Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen



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-Vortrag“ UND dem „Photovoltaik-Seminar“ teilgenommen haben.

G1607 - online

Dienstag, 09.12.2025, 19.00 - 22.00 Uhr
Jens Leopold 19,00 €

Hitze, Regen und Flut Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse?



Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen.

Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

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

Jeder Teilnehmer muss unser Anmeldeformular (edudip-Anmelde-Link) ausfüllen, um Zugang zum virtuellen Raum zu erhalten.

G1608 - online

Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Gisela Kienzle kostenlos

Neue Heizung?

Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten



Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese?

In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen können.

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

Jeder Teilnehmer muss unser Anmeldeformular (edudip-Anmelde-Link) ausfüllen, um Zugang zum virtuellen Raum zu erhalten.

G1609 - online

Dienstag, 21.10.2025, 10.00 - 11.00 Uhr
Thomas Bugert kostenlos

Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?



Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? Bei der Suche nach der passenden Heiztechnik für Ihr Haus bieten sich vielfältige individuelle Lösungen an, oftmals auch in Kombination mit Solarenergie. Dieser Vortrag führt schrittweise durch die Technik und erklärt die Vorgehensweise bis zur Umsetzung, inklusive Fördermittel-Antrag.

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

Jeder Teilnehmer muss unser Anmeldeformular (edudip-Anmelde-Link) ausfüllen, um Zugang zum virtuellen Raum zu erhalten.

G1610 - online

Donnerstag, 20.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Gisela Kienzle kostenlos

Schimmel vermeiden und beseitigen



Wie heize und lüfte ich richtig?

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen? Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung.

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

Jeder Teilnehmer muss unser Anmeldeformular (edudip-Anmelde-Link) ausfüllen, um Zugang zum virtuellen Raum zu erhalten.

G1611 - online

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Alexander Walter kostenlos



Faire Kaffee-Stunde

Einladung zur fairen Kaffee-Stunde



Wie wird Kaffee angebaut? Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel mit sich? Und wie kann Fairtrade einen Unterschied machen? Bei unserer fairen Kaffee-Stunde erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt des Kaffees – von der Pflanze bis in die Tasse.

Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen globaler Handelsstrukturen und die Vorteile fairer Partnerschaften im Kaffeehandel. Im Anschluss laden wir Sie zur Verkostung verschiedener fair gehandelter Kaffeespezialitäten ein.

Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch bei einer guten Tasse Kaffee!

Materialkosten für Kaffee und Gebäck 5,- € sind bitte mitzubringen.

G1613

Samstag, 11.10.2025, 14.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Carina Bischke kostenlos

261-1402 - Isen

Samstag, 24.01.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Isen, Am Gries 16, (Oberpriller/Nachbarschaftshilfe)
Carina Bischke kostenlos

Wege durch den Siegeldschungel

Wie erkenne ich nachhaltige Lebensmittel wirklich?

Ob „bio“, „regional“, „klimafreundlich“ oder „fair gehandelt“ – im Supermarkt begegnen uns täglich eine Vielzahl an Siegeln und Labels auf Lebensmittelverpackungen. Doch was steckt wirklich dahinter? Welche Siegel stehen für glaubwürdige Nachhaltigkeit – und welche dienen eher dem Greenwashing?

In unserem Vortrag „Wege durch den Siegeldschungel“ nehmen wir Sie mit auf eine Entdeckungstour durch die Welt der Lebensmittelkennzeichnungen. Gemeinsam werfen wir einen kritischen Blick auf die bekanntesten (und weniger bekannten) Siegel, erklären deren Bedeutung, Kriterien und Kontrollmechanismen. Sie lernen, wie Sie nachhaltige Produkte erkennen – und sich nicht von irreführenden Labels täuschen lassen.

G1614

Samstag, 15.11.2025, 9.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215

Carina Bischke kostenlos

261-1401 - Taufkirchen

Samstag, 17.01.2026, 9.30 - 11.30 Uhr
Taufkirchen (Vils), Mehrgenerationenhaus

Carina Bischke kostenlos



10 Jahre Fairtrade Town Erding - Multivisionsshow Ostafrika

10 Jahre Fairtrade Town Erding – das feiern wir mit der Multivisionsshow „Ostafrika“ des Fotografen- und Journalistenteams LoboImo.

Eindrucksvolle Bilder und Erzählungen geben Einblick in das Leben und die Herausforderungen in Ostafrika – und zeigen eindrucksvoll, wie Fairer Handel dort Perspektiven schafft. Die offizielle Rezertifizierung als Fairtrade-Stadt erhalten wir an diesem festlichen Abend.

Mit ausdrucksstarken Fotos, fesselnden Erzählungen und stimmungsvoller Musik entführen Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner die Zuschauer ins faszinierende Ostafrika!

In Uganda, Kenia und Tansania erhielten die beiden Fotojournalisten einzigartige Einblicke ins Leben von Fair-Trade-Produzenten, Computerfreaks und Naturschutzflüchtlingen. Sie halfen bei der Ananas-, Tee- und Vanilleernte mit, lernten wie aus Touristenmüll coole Dekoartikel und aus Baumrinde archaisch anmutendes Vlies hergestellt werden. Die Zwei saßen im wuchernd-grünen Bwindi-Nationalpark vom Aussterben bedrohten Berggorillas gegenüber und beobachteten im Maasai-Mara-Serengeti-Ökosystem Löwen, Giraffen, Leoparden sowie zehntausende Gnus beim Überqueren des Mara-Flusses. Sie bestiegen den Kilimandscharo, dessen Eishaube infolge der Klimaerwärmung immer weiter schmilzt, und begannen auf der Trauminsel Sansibar das Freitauchen, um den Fischreichtum lichtdurchfluteter Korallenriffe hautnah erleben zu können.

Die Multivisionsshow ist ein beeindruckendes Porträt Ostafrika. Es zeigt grandiose Natur, Menschen in ihrem Alltag, Lebensfreude, Herzlichkeit und ganz viel Humanität.

Als Fotografen und Journalisten mit dem Schwerpunkt Fairer Handel sind Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner Mitglieder der World Fair Trade Organization (WFTO). Bekanntheit haben sie mit ihren eindrucksvollen Multivisionsshow erlangt, in denen sie den Fairen Handel mit ganz persönlichen Reiseerlebnissen kombinieren. Sie zeigen ihre Fotos auf Großleinwand. Durch die perfekte Abstimmung von brillanten Bildern, Live-Kommentaren und ostafrikanischen Klängen entsteht eine magische Atmosphäre, die zum Genießen, Nachdenken, Lachen und Träumen einlädt.

Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten! (über diesen Link <https://www.bags-ev.de/veranstaltung/multivisionsshow-ostafrika-mit-lobolmo/>)

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des Veranstalter sind: Eine Kooperation zwischen BAGS e.V. BildungsArbeit Global Sozial, Verein Weltladen Erding e.V., BUND Naturschutz Erding, VHS im Landkreis Erding und der Steuerungsgruppe der Fairtrade-Stadt Erding

G1615

Termin im Oktober wird bekannt gegeben
Erding, Stadtmuseum

Carina Bischke kostenlos

Mehr Klarheit im Kopf und Zuhause

Erste Hilfe für den Alltag

K20

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!

G1620

Donnerstag, 09.10.2025, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Tanja Reißerweber mit Kulturkarte: 9,60 €

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!

G1621

Donnerstag, 13.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 12,00 €
Theresa Ulrich Mit Kulturkarte 9,60 €

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?

Der Vortrag wird diesen grundlegenden Fragen nachgehen, das Konzept des Minimalismus erläutern und praktische Herangehensweisen zum Ausmisten vorstellen. Mit dem Ziel mehr Ordnung, Klarheit und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.

G1622

Donnerstag, 25.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Theresa Ulrich

12,00 €

G1624 - Isen

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Isen, Am Gries 16, (Oberpriller/Nachbarschaftshilfe)

Theresa Ulrich

12,00 €

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.

G1623

Donnerstag, 27.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Theresa Ulrich

12,00 €

Alltagshilfen

Superhirn

Namen und Gesichter merken

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

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

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

G1704 - online

Donnerstag, 02.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

Superhirn

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

G1705 - online

Donnerstag, 09.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

5 Wege zu einem perfekten

Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt, doch häufig bleibt dabei kaum etwas hängen. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von dem kreativen und professionellen Gedächtnistrainer Helmut Lange inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

G1706 - online

Samstag, 25.10.2025, 09.00 - 16.30 Uhr

Helmut Lange

60,00 €

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.

G2213 - online

Mittwoch, 15.10.2025, 18.30 - 21.00 Uhr

Helmut Lange, Arno S. Schimmelpfennig 25,00 €

Einbruchschutz

Einbruch - kann ich mich davor schützen?

„Bei mir ist doch eh nichts zu holen!“

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Erding gibt Tipps zur Einbruchsicherung für Haus und Wohnung. Durch eigenes, richtiges Verhalten, entsprechender Sicherungstechnik und aufmerksamer Nachbarschaft können viele Einbrüche verhindert werden.

G1701

Montag, 13.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

Daniela Honsa

kostenlos

Schutz vor Trickbetrug

Gefahren erkennen - Risiken vermeiden

Sie erhalten einen „Anruf ihrer vermeintlichen Tochter und werden um Geld gebeten, da ein schlimmer Unfall passiert sei“. Dies ist eine von vielen Maschen, welche Betrüger nutzen, um an ihr Vermögen zu gelangen.

„Schockanrufe, falscher Polizeibeamter, Bankmitarbeiter, Haustürgeschäfte, Taschendiebstahl, Gewinnversprechen“ sind unter anderem weitere Themen des Vortrages.

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Erding will Sie davor bewahren, klärt auf und gibt Ihnen Verhaltenstipps.

G1702

Mittwoch, 15.10.2025, 10.00 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Benjamin Falk

kostenlos

G1703

Montag, 27.10.2025, 14.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Daniela Honsa

kostenlos



Reisen im Alter

Vortrag für Senioren und andere Reiselustige. Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen Impulse geben für die Vorbereitung und Durchführung von Reisen.

Sie erfahren, wie Sie Reisen angenehm, sicher und ohne Stress durchführen können. Egal, ob Sie in einer Gruppe, mit Freunden oder allein Reisen möchten, egal ob mit dem Auto, dem Bus, dem Zug oder mit dem Flugzeug. Wenn Sie noch unentschieden sind oder wissen wollen, an was zu denken ist, inspirieren wir Sie gerne. Wir möchten Ihnen Tipps und Hinweise für die Vorbereitung und für Ihre Planung geben, von der ersten Idee und Auswahl des Reiseziels bis zur Durchführung.



G1707

Dienstag, 07.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 215
 Wolfgang Killian 10,00 €

261-1404 - Isen

Mittwoch, 28.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
 Isen, Am Gries, (Oberpriller/Nachbarschaftshilfe)
 Wolfgang Killian 10,00 €

Travelling for Mature People - Reisen im Alter

Vortrag auf Englisch

261-1403

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 215
 Wolfgang Killian 10,00 €

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

G2002

Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
 Agata Röhrsheim mit Kulturkarte 12,00 €

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.

G2003

Dienstag, 28.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 202
 Markus Brunner 15,00 €

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.

G2006

Montag, 01.12.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 202
 Markus Brunner 15,00 €

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.

G2007 - online

Montag, 10.11.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
 Bertram Böhme 12,00 €



Bestattungsvorsorge

Immer mehr Menschen sorgen für ihre eigene Bestattung oder die ihrer Familie vor, um selbst über ihre Beerdigung zu entscheiden und Hinterbliebene nicht zu belasten. Doch was genau wird im Bestattungsvorsorgevertrag geregelt? Welche Absicherung ist die richtige? Und welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge? Wir haben alles, was sie über die Bestattungsvorsorge wissen müssen, in einem Vortrag für Sie zusammengefasst. Als fachkompetenter Ansprechpartner nehmen wir uns Zeit, um Sie und Ihre Angehörigen möglichst umfangreich zu beraten und auch auf Ihre speziellen Fragen einzugehen.

G2008

Montag, 10.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 202
 Isabella Forster 7,00 €

Basis Schulung für Ehrenamtlich tätige Einzelpersonen nach § 82 Abs. 4 Satz 2 Nr. 1 AVSG

In Kooperation mit der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern und dem kbw



Seit dem 01.01.2021 können Menschen ab Pflegegrad 1, die zu Hause leben, auch die Kosten für Angebote zur Unterstützung im Alltag, die durch ehrenamtlich tätige Einzelpersonen erbracht werden, mit der Pflegeversicherung über den Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat abrechnen.

Um Abrechnen zu können sind zwei Schritte nötig: Die fachliche Qualifikation oder Teilnahme an der angebotenen Basis Schulung und die Registrierung über die Homepage:

www.einzelperson-bayern.de

Eine weitere Voraussetzung ist, dass die ehrenamtlich tätige Person mindestens 16 Jahre alt ist, mit der/dem Pflegebedürftigen mit Pflegegrad nicht verwandt oder verschwägert ist und mit dieser/diesem nicht in einem Haushalt lebt.

Die Schulungsinhalte:

1. Betreuung Pflegebedürftiger
2. Kommunikation
3. Unterstützung bei der Haushaltsführung
4. Gestaltung des ehrenamtlichen Engagements und organisatorische Abwicklung

Nach Abschluss der Schulung erhalten Sie das Zertifikat zur Registrierung zur „Ehrenamtlich tätige Einzelperson“.

Eine Stunde Mittagspause ist eingeplant.

Verpflegungsmöglichkeiten auf eigene Kosten sind in einem Bistro im gleichen Gebäude vorhanden.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir bis Freitag den 10.10.2025 um vorherige Anmeldung über den nachfolgenden link: <https://seu2.cleverreach.com/f/316474-413331/>

Bitte teilen Sie uns im Rahmen der Anmeldung Ihre berufliche Qualifikation/ Ausbildung mit.

Ansprechpartnerinnen: Monika Westermayr und Gabriele Kuhn von der Fachstelle für Demenz und Pflege Oberbayern, Telefon: 089 / 43 66 96 51, Info@demenz-pflege-oberbayern.de

Auf der Website www.einzelperson-bayern.de erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Thema.

G2009

Donnerstag, 16.10.2025, 09.00 - 16.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133
 Monika Westermayr kostenlos

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht



Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

G2010 - online

Freitag, 31.10.2025, 15.30 - 20.30 Uhr
Volker Riechert

65,00 €

Einführung in die ETFs



Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen, 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“.

G2012 - online

Mittwoch, 29.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Paulina Lolov

19,00 €

ETFs Auswählen mit System



Bei ETFs liegt die Verwaltung Ihrer Investitionen in Ihren Händen, sie ermöglichen es uns einfach und günstig in ganze Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist als Fortsetzung gestaltet. 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“.

G2013 - online

Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Paulina Lolov

19,00 €

Finanzielle Gesundheit

Stressfreier, bewusster und nachhaltiger Umgang mit Geld

In Kooperation mit der Financial Health Initiative e.V. (FHI) laden wir Sie ein, sich mit dem Thema finanzielle Gesundheit auseinanderzusetzen. Die FHI stellt sich und ihre gemeinnützige Arbeit vor und gibt Einblicke in aktuelle Studienergebnisse, die zeigen, wie Menschen in Deutschland ihre finanzielle Lage wahrnehmen. Im Mittelpunkt steht jedoch Ihre eigene finanzielle Situation: Mithilfe eines anonymen Finanzchecks reflektieren Sie Ihre finanzielle Lage und erhalten konkrete, alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihre Finanzen stressfreier, bewusster und nachhaltiger gestalten können. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr Klarheit über ihre finanzielle Situation gewinnen und lernen möchten, wie man mit kleinen Schritten viel bewirken kann – unabhängig von Einkommen oder Vorwissen.

80 % der Einnahmen gehen als Spende an die FHI.

G2014

Mittwoch, 12.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Moritz Nardini

5,00 €



Naturwissenschaft & Technik

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit



Mit ihrer ungeheuren Einbildungskraft haben die Menschen in den Sternen ihre ältesten Kunstwerke geschaffen und dadurch ihre Kulturen dargestellt. In diesem Vortrag werden Sternenhimmel aus verschiedenen Kulturen, Zeiten und Kontinenten vorgestellt. Unser Großer Wagen war für die Maya ein göttlicher Papagei, für die Inka der einbeinige Gott des Gewitters, für die Inuit ein Elch, für die Araber eine Totenbahre.

Die Sternbilder dienten jeder Kultur als «Bilderbuch» ihrer Götter, Helden, Tiere, Pflanzen und wichtigsten Objekte, deren Bedeutung die Sternsagen erzählen.

G2201 - online

Donnerstag, 16.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Raul Schrott

kostenlos

Schönheit der Astronomie II



Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Welt- raumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

G2202 - online

Montag, 03.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Andreas Müller

kostenlos

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?



Künstliche Intelligenz (KI) prägt immer stärker unser Leben und Arbeiten. KI steckt in Navigationssystemen, Suchmaschinen und sozialen Netzwerken, begegnet uns als Chatbot im Kundenservice oder als Sprachassistent.

In spezialisierten Bereichen wie der bildbasierten medizinischen Diagnostik oder der intelligenten Kreislaufwirtschaft leisten KI-Systeme wertvolle Unterstützung. Doch damit KI-Methoden einen echten Mehrwert für Mensch und Umwelt schaffen müssen sie vertrauenswürdig sein – eine zentrale Forderung des Europäischen KI-Gipfels im Februar 2025 in Paris.

Im Vortrag erfahren Sie, welche sieben Anforderungen die EU für vertrauenswürdige KI-Systeme definiert hat und wie diese in der Praxis umgesetzt werden können.

Ute Schmid ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt.

G2203 - online

Mittwoch, 29.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Ute Schmid

kostenlos

Neue Technologien und Strafrecht

Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?



KI, Gentechnik oder Internet - die ‚Risiken und Nebenwirkungen‘ moderner Technologien begegnen uns immer wieder. Sind strafrechtliche Verbote in diesen dynamischen Bereichen sinnvoll und international durchsetzbar?

Wie lassen sich die Technologien für die Gesellschaft nutzen und gleichzeitig ein Missbrauch sanktionieren?

Diesen und anderen Fragen wird die Juristin in ihrem Vortrag nachgehen.



Prof. Dr. Susanne Beck

©Univ. Hannover

Susanne Beck ist seit 2013 Inhaberin des Lehrstuhls für Strafrecht, Strafprozessrecht, Strafrechtsvergleichung und Rechtsphilosophie an der Universität Hannover. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech) statt.

G2204 - online

Dienstag, 18.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Dr. Susanne Beck

kostenlos



Quantencomputer



Quantencomputing – das ist eine völlig neue Art der Berechnung, die sich nach den Gesetzen der Quantenphysik verhält. Quantencomputer eröffnen eine neue Methodik des Rechnens basierend auf Quantenbits und ermöglichen somit die Lösung schwieriger und komplexer Probleme, die für Wirtschaft und Wissenschaft relevant sind.

In den letzten Jahren wurden erhebliche Fortschritte beim Verständnis der Grundlagen und der Funktion von Quantencomputern gemacht. Sie treten bei bestimmten Anwendungen schon jetzt mit Hochleistungsrechnern in Konkurrenz. Wie wird die Entwicklung dieser neuen Rechensystem weitergehen?

Heike Riel ist IBM Fellow, Leiterin der Abteilung Science of Quantum & Information Technologies und leitet IBM Research Quantum Europe & Africa.

G2205 - online

Dienstag, 11.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. rer. nat. Dr. h. c. Heike Riel

kostenlos

Innovationen für die Verteidigung



Sicherheit und Verteidigung gewinnen in gesellschaftlich und politisch turbulenten Zeiten an Bedeutung. Die Investitionsbereitschaft Deutschlands nimmt zu, um Risiken und Gefahren zu reduzieren.

Wer entwickelt Technologien, Produkte und Dienstleistungen, um mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihnen entgegenzutreten und Folgeschäden zu minimieren?

Welchen Stellenwert hat Forschung, deren Ergebnisse sich zivil wie auch militärisch nutzen lassen – kurz: Dual Use?

Unterscheiden sich zivile und militärische Innovationssysteme? Innovationsforscher Michael Lauster geht in seinem Vortrag diesen Fragen anhand konkreter Beispiele nach.

Michael Lauster leitet das Fraunhofer-Institut für Naturwissenschaftlich-Technische Trendanalysen INT in Euskirchen und hält den Lehrstuhl für Technologieanalyse und -vorausschau an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

G2206 - online

Dienstag, 25.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

kostenlos

Bonobos und ihre Bedeutung für uns Menschen



Bonobos und Schimpansen teilen etwa 99 % ihres Erbguts mit dem Menschen und gelten daher als unsere nächsten lebenden Verwandten.

Interessieren wir uns für die menschliche Entwicklungsgeschichte, dienen diese beiden Arten als Referenzmodell, um die ökologischen und sozialen Zwänge, die uns im Laufe der Entstehungsgeschichte geformt haben, zu verstehen.

Bonobos verkörpern dabei meist den friedliebenden Part und werden gerne herangezogen, um ein Idealbild gesellschaftlichen Miteinanders zu vermitteln.



Prof. Dr. Barbara Fruth

©LKBP_V-Ammann

Barbara Fruth berichtet aus 30 Jahren Bonoboforschung im Tieflandregenwald des Kongobeckens und zeigt die Bandbreite des Verhaltens dieser faszinierenden Menschenaffenart. Barbara Fruth ist Gruppenleiterin am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in Konstanz.

G2207 - online

Donnerstag, 13.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Barbara Fruth

kostenlos

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung



Nützliche Mitbewohnerinnen, Ekelobjekte oder verblüffende Wesen?

An Spinnen scheiden sich die Geister. Von manchen bewundert für ihre kunstvollen Netze und das Archaische ihrer Erscheinung, von anderen gefürchtet. Aber warum ist das so?

Dieser Vortrag dringt in das Beziehungsgeflecht von Spinnen und Menschen vor. Es zeigt den Einfluss der Spinnen auf unsere Sprache, Wissen, Träume und Geschichte. Warum verglich man Napoleon mit einer Spinne? Wie prägte die christliche Symbolik die Abneigung gegenüber Spinnen? Und wieso wurden gleich drei Weltraummissionen von Spinnen begleitet?

Jan Mohnhaupt lockt die Spinne kulturhistorisch aus ihrer dunklen Ecke und zeigt die vielen Verbindungen zwischen Spinne und Mensch.

Jan Mohnhaupt studierte Geographie und Geschichte in Berlin und Wien.

G2208 - online

Montag, 24.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Jan Mohnhaupt

kostenlos

Der Ausverkauf:

Wasser, Boden, Rohstoffe



Wer mit unseren Ressourcen Profite macht und was wir dagegen tun können

Wer heute Wasser, Böden und Rohstoffe zu Profiten macht, entscheidet über unsere Zukunft. Denn während öffentlich noch erhitzte Scheidungskussionen um Heizungen und E-Autos geführt werden, hat im Hintergrund der Ausverkauf unserer natürlichen Ressourcen längst begonnen. Dabei schauen Verantwortungsträger oft hilflos zu oder machen sich sogar zu Komplizen, wenn Einzelne im großen Stil Gewinne einfahren und das Gemeinwohl den

Kürzeren zieht.

Der mehrfach preisgekrönte SZ-Wirtschafts-Journalist **Uwe Ritzer** zeigt mit seinen investigativen Reportagen nicht nur, wie unsere Umwelt ausverkauft wird, sondern auch, wer dafür die Verantwortung trägt.

G2209 - online

Montag, 27.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Uwe Ritzer

8,00 €

Das Tauen und Schmelzen geht weiter



Gletscherschwund und Bergstürze im Hochgebirge

Die starken Veränderungen, die wir heute im Hochgebirge erleben, sind zum großen Teil die Folge des Klimawandels der vergangenen Jahrzehnte. So haben die Gletscher in den Alpen fast 40 % an Masse verloren. Und es geht weiter: Überall werden seit langem zunehmende Bewegungsraten hangabwärts festgestellt. Zudem tauet der Permafrost mit ca. 0,1 Grad Celsius pro Dekade auf. Gletscherseen können Überschwemmungen verursachen. Bergstürze, wie zuletzt im Mai 2025 im Lötschental im Schweizer Kanton Wallis, können ganze Dörfer unter sich begraben.

Wie sieht die aktuelle Situation in den Alpen aus? Wie können Gefahren detektiert werden? Mit welchen Entwicklungen muss man zukünftig rechnen und wie kann man sich darauf vorbereiten?

Jan Beutel ist Professor für Technische Informatik. Seit 17 Jahren untersucht er in einem Freiluft-Labor am Matterhorn den Zustand von Felsen, Permafrost und das herrschende Klima.

G2210 - online

Donnerstag, 04.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Jan Beutel

8,00 €

Survival of the Nettest



Wie die Natur durch Kooperation unsere Welt gestaltet

Kooperation ist ein grundlegendes Prinzip allen Lebens. „Survival of the Fittest“, der Wettkampf als treibende Kraft natürlicher Auslese, ist zwar zentral für graduelle Entwicklung und Optimierung. Aber erst Symbiosen schaffen Neues.

Heute weiß man: Kein Tier, keine Pflanze, kein komplexer Organismus kommt ohne sie aus. Dirk Brockmann führt uns ein in die Welt der Symbiosen, beschreibt die Macht der Bakterien und erklärt, wie revolutionäre Innovationen der Erdgeschichte erst durch Kooperationen möglich wurden. Und er zieht Analogien zu gesellschaftlichen Prozessen, plädiert dafür, auf Kooperation und Diversität zu setzen, um die Krisen unserer Zeit zu meistern.

Dirk Brockmann ist Gründungsdirektor des Zentrums Synergy of Systems der Technischen Universität Dresden. „Einer der brillanten Physiker, die dieses Land glücklicherweise hat“, Markus Lanz.

G2211 - online

Donnerstag, 06.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dirk Brockmann

8,00 €

Natürlicher Wasserstoff Hoffnungsträger der Energiewende?



Wasserstoff soll künftig eine Menge Energie liefern. Bisher wird er aber hauptsächlich aus fossilen Rohstoffen gewonnen. Nachhaltig ist das nicht. Natürlicher Wasserstoff könnte Abhilfe schaffen. Das Forschungsprojekt „Natürlicher Wasserstoff in Nordbayern“ lieferte erste Messwerte, die das Energiesystem der Zukunft revolutionieren könnten. Wird natürlicher Wasserstoff zum Hoffnungsträger der Energiewende?

Projektleiter **Dr. Jürgen Grötsch**, Lehrbeauftragter am Lehrstuhl für Geologie der Universität Erlangen-Nürnberg, ist davon überzeugt, dass natürlicher Wasserstoff ein wichtiger Baustein im zukünftigen Energiesystem werden kann. Der Vortrag informiert über den aktuellen Forschungsstand.

G2212 - online

Montag, 10.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Jürgen Grötsch

8,00 €

Unterwegs mit Ihrer vhs

Bahnhof Erding: Die MVV-Fahrkarte gewusst wie!



Der Landkreis Erding ist Aufgabenträger des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) und mit dem Münchner Tarif- und Verkehrsverbund (MVV) als seinen Geschäftsbesorger für die MVV-Linien zuständig.

Als Mitglied im Münchner Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) ist Erding in Bezug auf den öffentlichen Personennahverkehr gut angebunden.

Die Fahrkartenautomaten an den Bahnhöfen können allerdings eine Herausforderung darstellen, denn die Bedienung und das Zonensystem des MVV sind nicht ganz so einfach zu verstehen.

Direkt am Automaten werden die wichtigsten Funktionen erklärt und Fragen beantwortet: Wie sind die einzelnen Zonen zu verstehen und wie findet man die passende Verbindung? Welche Fahrkarte ist dafür erforderlich und welche unterschiedlichen Ticket-Varianten gibt es?

Die Referenten sind im Landratsamt Erding zuständig für den öffentlichen Personennahverkehr und können fundiert weiterhelfen.

G2301 - Bahnhof Erding

Dienstag, 07.10.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding Bahnhof
Tanja Scharnagl

kostenlos

G2302 - Bahnhof Hörlkofen

Mittwoch, 15.10.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Hörlkofen, Bahnhof, Bahnhofstr. 16
Tanja Scharnagl

kostenlos

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

Betriebsbesichtigung bei der Wurzer Umwelt Gruppe

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!

Die Vertreter der Wurzer Umwelt Gruppe freuen sich auf Ihren Besuch!

G2401

Freitag, 10.10.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting,
Verwaltungspauschale VHS
Wurzer Umwelt Gruppe

3,00 €

G2402

Freitag, 07.11.2025, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting,
Verwaltungspauschale VHS
Wurzer Umwelt Gruppe

3,00 €



Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten



Seit 10 Jahren produziert die Familie Gaßner in Pastetten Käse aus hofeigener Milch. Verfeinert mit Kräutern aus dem Garten und der näheren Umgebung ergeben sich einmalige Gaumenfreuden. Bei einer Führung über den Hof erfahren Sie mehr über die Haltung der Milchkühe, die kurzen Transportwege und das Kasen und werfen einen Blick in die kleine Käserei. Das Highlight ist eine Verkostung im Hofladen. Bei den mehr als 30 Sorten von „Baschdinger Hofkäse“ über „Fluffi“, bis hin zum „Nackerter“ ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

G2410

Dienstag, 30.09.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei
Johannes Gaßner

22,00 €

G2411

Samstag, 18.10.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei
Johannes Gaßner

22,00 €

Hofführung auf dem Althamer Strohschweinehof



Im Jahr 2022 stellte die Familie Aigner ihren Schweinehof auf artgerechte Strohhaltung um. Im neuen Stall haben die rund 300 Schweine nicht nur deutlich mehr Platz, sondern auch das ganze Jahr über Frischluft und Tageslicht. Von der Herkunft über die Aufzucht und Fütterung bis zur Schlachtung setzt der Familienbetrieb auf Regionalität und kurze Wege.

Bei einem Hofrundgang können Sie mehr über den durchdachten Stallneubau und die artgerechte Haltung erfahren und sich ein Bild von den glücklichen Schweinen machen.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten.

Kinder unter 10 Jahren können kostenlos mitkommen, Kinder von 10 bis 18 Jahren 5,00 € (für die Ermäßigung bitte bei der vhs melden), Erwachsene 10,00 €.

G2412

Samstag, 27.09.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, Althamer Strohschweinehof
Ludwig Aigner

10,00 €

G2413

Freitag, 24.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, Althamer Strohschweinehof
Ludwig Aigner

10,00 €

Kräuterfaszination auf dem Döllehof

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

Die Volksheilkunde-Kräuterpädagogin und Bäuerin Gabriele Baumgartner lädt Erwachsene zur Kräutertführung auf den Döllehof in Altenerding ein.

Es werden die Heilkräfte der Pflanzen erklärt für Mensch und Tier, die Herstellung und Zubereitung von Tees, Ölen, Tinkturen, Salben. Lassen Sie sich aus der überlieferten Volksheilkunde überraschen.

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

G2414

Samstag, 20.09.2025, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, Döllehof, An der Lukasmühle 1
Gabriele Baumgartner

15,00 €



Lehrwanderung Pilzbestimmung Schwerpunkt Speisepilze

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und pilzinteressierte Naturliebhaber, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen, ihre Arten- und Gattungskenntnis erweitern und sicherer bei der Bestimmung von Pilzen werden wollen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem sicheren Erkennen potentiell speisepilz-relevanter Arten und möglicher Verwechslungspartner. Wir werden uns ausführlich und allgemeinverständlich mit den bestimmungsrelevanten Merkmalen unserer Funde beschäftigen und lernen, diese den übergeordneten Gattungen zuzuordnen, wodurch die Orientierung im Reich der Pilze erheblich erleichtert wird.

Oberstes Ziel ist es ausdrücklich nicht, unsere Körbe für das Abendessen zu füllen, sondern anhand unserer Funde Merkmale zu verstehen, die Pilze einzuordnen und anhand einfacher Regeln zu lernen, uns sicherer in der Welt der Pilze zu bewegen. Hinweise zur Lebensweise von Pilzen, zur Kulinarik und möglichen Heilwirkungen runden unsere Exkursion ab.

Mitzubringen sind passende Bekleidung und festes Schuhwerk, ein Körberl, ein (Taschen-) Messer, separate Behältnisse zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (Kleine Tupper, Bäckertüten o.ä.), Getränke/Brotzeit nach Bedarf.

Jeder Teilnehmer erhält im Nachgang ein PDF-Skript mit einer Nachbereitung der besprochenen Funde unserer Exkursion per E-Mail.

Die Exkursion findet im Landkreis Erding statt, der genaue Treffpunkt wird Ihnen wenige Tage vorher mitgeteilt. Mindestalter: 14 Jahre
Der Dozent ist Pilzberater BmG.

G2420

Samstag, 25.10.2025, 09.00 - 12.30 Uhr
Andreas Herbrecht 22,00 €

G2421

Samstag, 25.10.2025, 13.30 - 17.00 Uhr
Andreas Herbrecht 22,00 €



Neu: Pilzzucht in Haus und Garten

In diesem Wochenend-Workshop lernen wir in Theorie und Praxis, mit möglichst geringem Aufwand Speisepilze im Garten und sogar in den eigenen vier Wänden zu kultivieren. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt kultivierbarer Arten, lernen, wie man selbst gefundene Pilze klonet, stellen selbst Flüssigmyzel, Substratblöcke und Impfdübel her und erfahren alles Wissenswerte von der Kultivierung bis zur Ernte.

261-1501

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 25.01.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 95,00 €
Andreas Herbrecht, Pilzberater BmG

Das Brauseminar

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 sprudelt als Grundzutat aus dem eigenen Tiefenbrunnen.

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

Im Preis sind Mittagessen und Getränke enthalten.

261-1707

Samstag, 17.01.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Markt Schwaben, Brauerei Schweiger,
Ebersberger Str. 25 119,00 €
Julian Schweiger

Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing

Die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung

Krimfans 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.

G2624

Montag, 29.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger

Romantisches Haidhausen Spaziergang zu den schönsten Herberghäusern

Schöne kleine Geschäfte, Märkte, Lokale, Bierkeller und Biergärten - Im eigentlich zentrumsnahen Haidhausen geht's gemütlich zu.

Wir erleben die romantische und charmante Seite dieses Stadtteils und schlendern entlang der schönsten Herberghäuser durch die ältesten Straßenzüge. Neben der Geschichte des alten Dorfkerns kommen wir zu einem kleinen Heimat-

museum, das uns das Leben der einfachen Bauern illustriert.

Treffpunkt: Leonhardstr./Ecke Wolfgangstr.

G2610

Montag, 27.10.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
München, Haidhausen 15,00 €
Petra Rhinow

Altmünchner Gastlichkeit

„Berge von unten, Kirchen von außen und Wirtshäuser von innen“ - so lautete seinerzeit der Titel einer Ausstellung über Münchner Wirtshäuser.

Den letzten Teil werden Sie sich zu Eigen machen und bei diesem Rundgang durch die Münchner Altstadt einige der noch original erhaltenen Gasträume der Jahrhundertwende kennen lernen. Sie besichtigen traditionsreiche Weinwirtschaften, Restaurants und Cafés in historischen Bauten.

Treffpunkt: Stachus, unterm Torbogen des Karlstor

G2612

Freitag, 17.10.2025, 15.00 - 16.30 Uhr
München, Stachus 12,00 €
Anneliese Döhring

Gondelfahrt Schloss Nymphenburg

Schon unter Kurfürst Max Emanuel ließ sich die höfische Gesellschaft in golden verzierten, venezianischen Gondeln über den prächtigen Schlosskanal fahren. Eine einmalige Tradition, die Sie heute wieder genießen können: Bei einer Gondelfahrt über den Mittelkanal erleben Sie die herrliche Parkanlage aus einer ganz neuen Perspektive. Gondolieri Maximilian wird über die Zeit Max Emanuels sowie die Hintergründe zum Bau des Schlosses Nymphenburg während der 30-minütigen Fahrt erzählen.

Gebühr für Kinder unter 7 Jahren: EUR 5,00 (ein Kind pro Erwachsener). Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Treffpunkt: Im Schlosspark Mittelkanal, Höhe Café Palmenhaus.

G2613

Sonntag, 26.10.2025, 11.00 - 11.30 Uhr
München, Schloss Nymphenburg 15,00 €
Maximilian Koch

Auf Klenzes Spuren durch München

Der Architekt Leo von Klenze (1784 – 1864) prägte mit seinen Monumentalplätzen, Prachtbauten und der Anlage der Ludwigstraße den architektonischen Charakter Münchens.

Anlässlich seines 225. Geburtstages (2009) wurde ein Leo-von-Klenze-Pfad erarbeitet, damit man den Spuren des großen Baumeisters folgen kann.

Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, Denkmal

G2614

Freitag, 14.11.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
München, Max-Joseph-Platz 15,00 €
Peter Bierl



Alte Utting

Nach 66 Jahren Dienst als Fährschiff auf dem Ammersee machte die Utting 2017 auf einer Eisenbahnbrücke in Sendling fest. Eine Vision, großer Mut und viel kreative Handwerkskunst machten diesen bunten Ort der Kultur möglich.

Das Sonnendeck bietet einen fantastischen Blick über das Münchener Schlachthofviertel, Salons, Maschinenraum und Piratenbucht laden mit Live-Musik und kulinarischen Leckerbissen zum gemütlichen Beisammensein ein. Alle sind willkommen, hier trifft sich die Welt. Kommen Sie an Bord! Treffpunkt: Ecke Lagerhaus-/Thalkirchner Straße beim Treppenaufgang

G2615

Samstag, 15.11.2025, 16.00 - 17.15 Uhr
München, Alte Utting 12,00 €
Uta Klose

Das Cuvilliestheater und die weihnachtlichen Höfe

Willkommen im schönsten Opernhaus Bayerns! Ein Besuch im Cuvilliestheater versetzt uns in eine andere Zeit: Die Zeit von Mozart und die Welt des Theaters des 18. Jahrhunderts.

Neben der Baugeschichte des Theaters werden wir uns mit interessanten Details um Nutzung und Ausstattung des Theaters beschäftigen, aber auch den Strapazen des Wiederaufbaus und natürlich vielen kleinen Geschichten unsere Aufmerksamkeit schenken. Danach schlendern wir noch ein wenig durch die Höfe der Residenz und beenden unseren Rundgang am Weihnachtsmarkt im Kaiserhof. Dort können Sie noch ein wenig Weihnachtsstimmung genießen.

Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen. Treffpunkt: Cuvillies-Theater, Foyer

G2616

Freitag, 05.12.2025, 14.00 - 15.30 Uhr
München, Cuvilliestheater 12,00 €
Petra Rhinow

Führung durch die Ohel-Jakob Synagoge München



©Roland Halbe

Im Rahmen der Führungen erhalten die Besucher eine Einführung in die Geschichte der jüdischen Gemeinde in München, in die Architektur der Synagoge sowie in den Ablauf eines Gottesdienstes.

Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden anhand des Synagogaufbaus näher erklärt. Rituelle Objekte der jüdischen Religionspraxis werden vorgestellt und veranschaulicht somit die Erklärungen der Referenten.

Treffpunkt: Jüdisches Gemeindezentrum, St.-Jakobs-Platz 18, München

Bitte Lichtbildausweis mitbringen!

261-1700

Sonntag, 11.01.2026, 12.00 - 13.30 Uhr
München, Ohel-Jakob-Synagoge 7,00 €

Fit in Bayerischer Geschichte

Ein Crash-Kurs in der Residenz

Bringen Sie immer die Bayerischen Könige durcheinander? Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90 Minuten-Tour durch die Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen – haben Sie Lust auf die Herausforderung?

Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums

261-1701

Freitag, 16.01.2026, 12.00 - 13.45 Uhr
München Residenzmuseum, Residenzstr. 1
Petra Rhinow 15,00 €

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 Bildzerstörern und die Hintergründe.

Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek.

Eintritt nicht inklusive.

Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

261-1705

Dienstag, 20.01.2026, 16.30 - 18.00 Uhr
München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27,
Petra Rhinow 12,00 €

Wie Bilder erzählen:

Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Die Sammlungspräsentation mit Werken aus den Bereichen der Altdeutschen und Altniederländischen sowie der Flämischen Malerei des 16. und frühen 17. Jahrhunderts verspricht die eine oder andere Überraschung.

Beleuchtet werden in diesem Vortrag unterschiedliche Fragen: Wie, was und durch wen wird erzählt? Welchen Zweck verfolgen Künstler:innen sowie Auftraggeber:innen damit zu unterschiedlichen Zeiten, und an welches Publikum richten sie sich dabei? Und ist dies überhaupt immer eindeutig, oder werden die Betrachterinnen und Betrachter sogar manchmal bewusst in die Irre geführt?

Mirjam Neumeister ist Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt.

G2618 - online

Donnerstag, 11.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Mirjam Neumeister kostenlos

Typhus, Pest und Cholera

K20



München und seine Seuchen

Ein online-Stadtrundgang durch die Medizingeschichte Münchens bringt uns in schöne Münchner Stadtviertel, zu zauberhaften Plätzen und historischen Gebäuden.

So idyllisch heute vieles aussieht:

Wir sind dem Leiden früherer Münchner auf der Spur, den Pest- und Cholerakranken, den Typhus- und Pockeninfizierten.

Doch keine Angst: Das soll keine düstere Veranstaltung werden, sondern diese Führung soll uns vom Pioniergeist hiesiger Forscher und Politiker berichten, von aufopferungsvoller Pflege und Nächstenliebe sowie dem unerschütterlichen Glauben, dass diese Krankheiten besiegt werden können.

261-1702 - online

Dienstag, 27.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr 10,00 €
Petra Rhinow mit Kulturkarte: 8,50 €

Bilderkult und Bildkritik



Die Gegenwart erlebt eine menscheitsgeschichtlich einmalige Massenproduktion und grenzenlosen Verbreitung von Bildern. Aber was ist ein gutes oder schlechtes, wahrhaftiges oder trügerisches Bild? Diese Frage ist keineswegs neu. So war die Geschichte der christlichen Kunst bestimmt von der Spannung zwischen einem hochkreativen Bilderkult und einer scharfen Bildkritik. Daraus lässt sich für die Gegenwart lernen.



Dr. Johan Hinrich Claussen

©Andreas Schölzl

Johan Hinrich Claussen ist Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland. 2024 hat er mit dem Buch „Gottesbilder“ eine vielbeachtete Geschichte der christlichen Kunst veröffentlicht.

261-1703 - online

Donnerstag, 15.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Johan Hinrich Claussen kostenlos



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. Biologie: Ökologie der Meere

Dienstag, 07.10. bis 28.10. (4x)

Dozentin: Julia Rahn

Die Wechselbeziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt werden anhand des Beispiels Meer greifbar gemacht. Wie funktioniert ein Ökosystem, welche Auswirkungen hat unser Handeln, wie kann man den Gefahren vorbeugen oder begegnen?

2. Kulturwissenschaft: Indiens Zukunft in der neuen globalen Ordnung - Zwischen Aufbruch und Tradition

Dienstag, 04.11. bis 25.11. (4x)

Dozentin: Dr. Renate Syed

Es geht um Indiens aktuelle Stellung und Rolle im globalen Gefüge, auch im Machtzentrum „Indopazifik“, sowie um Indiens Beziehungen zu USA, Russland, Israel, Europa und Japan.

3. Sozialpsychologie: Verschwörungstheorien

Dienstag, 02.12. bis 13.01. (4x)

Dozent: Dr. André Schülke

Der Kurs beleuchtet den Aufbau von Verschwörungserzählungen sowie ihre Strategie zur Abwehr von Gegenargumenten und fragt nach ihrer Funktion als mentales Modell zum Verstehen einer komplexen Welt.

4. Politik / Gesellschaft: Die heutige Bedeutung des IWF, der Weltbank und der WTO zur Förderung der globalen Gerechtigkeit

Dienstag, 20.01. bis 10.02. (4x)

Dozent: Dr. Emilio Astuto

Die multilaterale Weltwirtschafts- und Finanzarchitektur, die zur Schaffung der globalen Gerechtigkeit unter den Nationen und Förderung des Gemeinwohls aller Menschen nach dem Zweiten Weltkrieg errichtet wurde, basiert auf einem Drei-Säulen-Modell, welches sich im Wesentlichen aus dem IWF, der Weltbank und der WTO zusammengesetzt. Doch auch 80 Jahre nach der Gründung ist dieses System nicht selbstverständlich und wird in Frage

gestellt. Verschiedene Krisen und Konflikte gefährden das Zusammenwachsen der internationalen Gemeinschaft. Welche Rolle spielen heute der IWF, die WB und die WTO bei der Erhaltung der multilateralen Wertebasis des Völkerrechts? Der Kurs beleuchtet die Entstehung der globalen Finanz- und Wirtschaftsarchitektur, diskutiert Reformvorschläge und analysiert die Rolle Deutschlands und der EU im 21. Jahrhundert.

G3010

07.10.2025 - 10.02.2026 * 16 Kurstage

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

169,00 €

Julia Rahn, Dr. Renate Syed, Dr. Emilio Astuto, Dr. André Schülke

Studium Generale am Donnerstag

Themen:

1. Musikgeschichte: Ein Streifzug durch 500 Jahre Münchner Musikgeschichte

Donnerstag, 18.09. bis 16.10.25 (5x)

Dozent: Thomas Krehahn

Ausgehend vom späten Mittelalter begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die Münchner Musikgeschichte, der uns bis ins 20. Jahrhundert führen wird. Welche bedeutenden Musiker wirkten hier, und welche berühmten Werke wurden hier uraufgeführt? Und nicht zuletzt: Welche gebürtigen Münchner trugen den Ruf ihrer Heimatstadt

in die Welt? Orlando di Lasso, Wolfgang Amadeus Mozart und Richard Strauss sind nur einige der großen Namen, die uns im Laufe unserer Erkundungen begegnen werden.

2. Astrophysik 1.2 (Sterne, Galaxien, Kosmologie)

Donnerstag, 23.10. bis 20.11. (4x)

Dozent: Dr. Christine Botzler

3. Ernährungsökologie

Donnerstag, 27.11. bis 18.12. (4x)

Dozentin: Susanne Bayr

Es geht um CO₂-Bilanz und Klimagase, um Wasserverbrauch bei der Lebensmittelherstellung, um Fischerei und Aquakultur, um die Klimakrise und die Frage, wie man heute ökologisch sinnvoll einkaufen kann.

4. Politik: Der neue Wettbewerb um Rohstoffe, Nahrungsmittel und Technologien: Die USA, Europa und die BRICS-Staaten

Donnerstag, 08.01. bis 22.01. (3x)

Dozent: Dr. Emilio Astuto

In den letzten Jahrzehnten führte die Ungleichmäßigkeit der Entwicklung der Globalwirtschaft und Geopolitik zu Machtverschiebungen in der zunehmend multipolaren Welt der Nationen. Der globale Wettbewerb um Ressourcen und die Wirtschaftskonflikte nehmen zu, die Schere zwischen Arm und Reich geht weiter auf, Spekulationsgeschäfte erreichen neue Ausmaße. Die globale Rivalität zwischen den USA und der VR China verschärft sich mit weitreichenden Folgen für internationale Beziehungen und den Welthandel. Stehen wir am Beginn einer neuen Epoche des globalen Wettbewerbs, dominiert von Demokratien und Autokratien? Welche Machtansprüche verfolgen die USA, Europa und die BRICS-Staaten? Und wie positionieren sich Deutschland und die EU zwischen den Machtpolen?

G3011

18.09.2025 - 22.01.2026 * 16 Kurstage

Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

169,00 €

Thomas Krehahn, Dr. Christine Botzler, Emilio Astuto, Susanne Bayr



Kultur-Clubs

Mein Leben - meine Biografie

Schätze meines Lebens

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen, die sich mit ihrem Leben und individuellen Erinnerungen beschäftigen möchten: In der Gruppe werfen wir einen gemeinsamen Blick auf unser eigenes Leben und widmen uns der Biografiearbeit. Dabei begegnen wir der Einzigartigkeit jeder Lebensgeschichte mit Wertschätzung und Achtsamkeit. Durch praktische Methoden in Gruppen-, Paar- und Einzelarbeiten lernen wir die eigenen Ressourcen kennen und erinnern uns an bedeutsame Erlebnisse. Nach dem Kurs nehmen wir viele neue Ideen, Anregungen und Hintergründe zu unserer Biografie mit.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte + Lieblingsgedicht

G1013

10.10.2025 - 31.10.2025 * 4 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Julia Jell

45,00 €

Der Literaturclub

Zwischen Himmel und Erde

Zwischen Himmel und Erde ist alles möglich: Zufall, Schicksal, Wissenschaft und die Götter, die sich in dieses Spiel einmischen. Wie sehen wir die Welt und unsere Existenz, wenn wir wie in „Umlaufbahnen“ mit sechs AstronautInnen innerhalb von 24 Stunden die Erde 16 mal umkreisen, 16 mal die Sonne aufgehen sehen? Wie sehen wir sie in „Hey guten Morgen, wie geht es dir?“, wenn sich ein Ehepaar Jupiter und Juno nennt und die Frau nachts ins Love-Scamming mit einem jungen Nigerianer weggleitet? Wie, wenn wir in „An das Wilde glauben“ zwischen Frankreich und Kamtschatka mit einer Anthropologin pendeln, die in der Wildnis von einem Bären angegriffen wird? Wird die Überlebende zur Schamanin? Wie, wenn bei einem Familientreffen in Irland Zeus, Hermes und Pan ihre Spielchen mit den Familienmitgliedern treiben wie in „Unendlichkeiten“?

Wir lesen Gegenwartsliteratur. Die TeilnehmerInnen wählen ihre Lektüren gemeinsam aus.

1. Lektüre für den 26.9.2025:

Gaea Schoeters „Trophäe“

Lektürevorschläge: Samantha Harvey „Umlaufbahnen“, Martina Hefter „Hey guten Morgen, wie geht es dir?“, John Banville „Unendlichkeiten“, Nastassja Martin „An das Wilde glauben“, Marian Engel „Bär“, Joachim Meyerhoff „Man kann auch in die Höhe fallen“.

G3202

Freitag, 24.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 12.12.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 06.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carola Blod-Reigl

56,00 €

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 Eigen- dynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen.

Off 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!

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.

G3204 - Neustarter

Freitag, 26.09.2025, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 06.02.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carola Blod-Reigl

54,00 €

G3206 - Fortgeschrittene

Freitag, 26.09.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 09.01.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 06.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carola Blod-Reigl

54,00 €

Kreatives Schreiben

Semesterende-Austausch für WiSe 25/26

Semester-Ende-Treffen aller Kurse aus Erding und Markt Schwaben

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.

261-1904

Freitag, 27.02.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Carola Blod-Reigl

15,00 €



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 Wintersemester 2025/26 sind 7 Termine geplant. 4 x in der vhs und 3 x Theaterbesuch, je nach Spielplan der Theater und Absprache der Teilnehmer.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin, war in der Lehre an der LMU-München tätig und Regieassistentin/Dramaturgin an den Städtischen Bühnen Freiburg i. Breisgau und am Schauspielhaus Bochum u.a. bei Andrea Breth.

G3210

Dienstag, 07.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carola Blod-Reigl

69,00 €

Der Filmclub

Semesterthema: Fremde Welten

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: Fremde Welten

Im Wintersemester 2025/26 bieten wir zu dem Thema folgende Filmabende an:

1. „Bal - Honig“ von Semih Kaplanoglu, Türkei 2010
Bewundert und mit Preisen ausgezeichnet, märchenhaft bildgewaltig reisen wir mit einem Imker und seinem kleinen Sohn in die Wälder Anatoliens.
2. „Victoria & Abdul“ von Stephen Frears, England 2017

Bei ihrem 50. Thronjubiläum 1887 freundet sich die gealterte Queen Victoria (Judi Dench) mit dem indischen Bediensteten Abdul Karim an und ein vom Hof argwöhnisch beäugter Austausch über England, Indien und das British Empire beginnt.

3. „Ein kleines Stück vom Kuchen“ von Maryam Moghaddan, Iran 2024

Preisgekrönt auf der Berlinale 2024. Eine ältere, alleinstehende Frau nimmt in Teheran zarte Kontakte zu einem Mann auf: Beide unterlaufen mit ihren Treffen die Vorschriften der iranischen Sittenpolizei. Auf den Straßen Teherans rufen derweil die Frauen „Frau, Leben, Freiheit“.

G3220

Donnerstag, 13.11.2025, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 04.12.2025, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 22.01.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Carola Blod-Reigl

39,00 €



Der 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 den Besuch des Erdinger Rathauses, 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 Teilnehmer haben die Möglichkeit zur gemeinsamen Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und sich nach der Veranstaltung in einem benachbarten Restaurant zu stärken. (Die Kosten für die Anreise und Verpflegung sind in der Gebühr nicht enthalten). Änderungen sind vorbehalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Hader: katharina.hader@vhs-erding.de, Tel.: 08122 9787-2114. Eine Anmeldung ist erforderlich, allerdings nicht möglich für einzelne Veranstaltungen. Der Seniorenclub ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

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

G3300 - Seniorenclub am Dienstag
Elvi Reichert, Ina Pauli 60,00 €

G3302 - Seniorenclub am Donnerstag
Elvi Reichert, Ina Pauli 60,00 €

Erlebnis Gummibärchen-Produktion

Wie werden Gummibärchen hergestellt? Welche Zutaten werden verwendet? Diese und viele weitere Fragen klären wir bei einer abwechslungsreichen Tour durch die BENLEA Produktionsstätte in Ottenhofen. Die Führung gliedert sich in zwei Teile: zuerst werden selbst Gummibärchen kreiert, im Anschluss geht es in die Produktion. Dort verfolgen wir den Weg des Gummibärchens bei einer interaktiven Tour.

Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.45 Uhr, Abfahrt 09.58 Uhr

Treffpunkt Ottenhofen: Eingang BENLEA, Führung ab 10:30 Uhr

Dienstag, 30. September 2025

Donnerstag, 25. September 2025

Leitung: Elvi Reichert

Besuch des neuen und alten Rathauses Erding

Beim Besuch des neuen und alten Rathauses in Erding lassen wir uns den Trausaal, den großen Sitzungssaal und den Verbindungstunnel zeigen. Abschließend empfängt uns Oberbürgermeister Gotz zu einer Sprechstunde.

Treffpunkt: Erding, Landshuter Str. 4, 13:45 Uhr

Dienstag, 7. Oktober 2025 (beide Gruppen)

Leitung: Elvi Reichert

Aufstieg und Niedergang der Erdinger Glockengießer

Erfahren Sie Wissenswertes über die erfolgreichen Glockengießer-Familien Bachmair und Czudnochowsky sowie zum komplizierten Herstellungsprozess und zur Glockenakustik. Drei Generationen der Bachmairs begründeten den Aufstieg der Erdinger Glockengießerei. Weltweiten Ruhm erlangte die Erdinger Glockengießerei unter Karl Czudnochowsky (1900-1977) nach dem Zweiten Weltkrieg. Er schuf gewaltige Geläute und Einzelglocken. Über 7000 Glocken stammen allein aus seiner Zeit als Glockengießermeister in Erding. Dabei erklingen die Glocken weltweit u. a. im Kölner Dom und in der Franziskanerkirche in Nazareth bis heute.

Treffpunkt: Museum Erding, 10:45 Uhr

Dienstag, 28. Oktober 2025

Donnerstag, 30. Oktober 2025

Leitung: Doris Bauer, Elvi Reichert

Betriebsbesichtigung Huber Technik GmbH

Seit fast 100 Jahren steht der Name Huber in Erding für hochwertige Gummi- und Metallverarbeitung. Die Verbindung aus traditionellem Vulkaniseurhandwerk und modernstem Wissen in Werkstoffkunde ist einzigartig. Dabei entstehen u. A. Förderbänder, Dichtungen, Matrizen und Stallböden in bester Qualität.

Treffpunkt: Erding, Robert-Bosch-Str. 8, 9:45 Uhr

Dienstag, 2. Dezember 2025

Donnerstag, 27. November 2025

Leitung: Elvi Reichert

Weihnachten rund um den Globus

Alle Jahre wieder... treffen sich die Mitglieder unseres Seniorenclubs, um gemeinsam den Advent zu feiern. Bei Tee, Kaffee oder Punsch und Plätzchen tauschen wir uns aus, erfahren von Weihnachtsbräuchen aus aller Welt, singen und lauschen den Liedern der Musikschulkinder. Kaffee und Tee werden von der vhs gestellt, „Platzerl süß oder salzig“ bringt bitte jeder selbst mit.

Treffpunkt: VHS Erding, Raum B 215, 14:00 Uhr

Dienstag, 16. Dezember 2025 (beide Gruppen)

Leitung: Elvi Reichert

Filmnachmittag „Küchenbrigade“

Die ebenso talentierte wie streitbare Köchin Cathy Marie ist Sous-Chefin in einem Spitzenlokal und träumt davon, ein eigenes Restaurant zu fu'hren. Nach einem Eklat mit ihrer Vorgesetzten landet sie jedoch als Kantinenköchin in einem Heim für minderjährige Flüchtlinge. Statt Haute Cuisine gibt es hier Dosenravioli aus der Mikrowelle und Cathy sieht sich neuen Herausforderungen konfrontiert. Komödie. 93 Min / F / 2022

Treffpunkt: VHS Erding, Raum B 215, 14:00 Uhr

Dienstag, 13. Januar 2026 (beide Gruppen)

Leitung: Elvi Reichert

Schloss Nymphenburg

Die weitläufige und anmutige Schlossanlage war vom frühen 18. Jahrhundert bis zum Ende der Monarchie 1918 die Sommerresidenz der Wittelsbacher und zählt zu den schönsten barocken Schlossanlagen Deutschlands.

Schwerpunkt dieser Führung ist der Besuch der Museumsräume im Hauptbau, bei dem wir natürlich auch ein besonderes Augenmerk auf die Schönheitengalerie von König Ludwig I. legen. Wenn es die Zeit erlaubt, werden wir auch die Schlosskirche besichtigen.

Treffpunkt: S-Bahnhof Erding, 09.45 Uhr, Abfahrt 09:58 Uhr

Treffpunkt München: Schloss Nymphenburg, vor der Freitreppe am Mittelpavillon (Zugang zum Museumsladen), 10:50 Uhr

Dienstag, 03. Februar 2026

Donnerstag, 29. Januar 2026

Leitung: Ina Pauli, Elvi Reichert



Robert Palfrader

STADTHALLE ERDING

Es ist Zeit, was zu erleben!



Söhne Mannheims Piano

KULTURZEIT

Drag Voyage • Franziska Wanninger • Eva Karl Faltermeier
Neujahrskonzert • Chiemgauer Volkstheater • Niko Formanek • Keltania
Weihnachtskantate von Andreas Begert • Visions of Fleetfood Mac
Die stille Nacht • Wolfgang Krebs • Manuel Rubey & Simon Schwarz
Jamaram • Mord auf Schloss Haversham • Bayerische Rauhacht

Inhaber der **Kulturkarte** erhalten für ausgewählte Veranstaltungen **10% Rabatt** im Ticketshop!

Mehr Infos unter www.stadthalle-erding.de



Jetzt Tickets sichern!

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

- 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 Werkstattdienstleistungen
- 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 0 89/31 21 51-0 • Telefax 0 89/31 21 51-15
S 1 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

Musik

Mitsingkonzert mit Samira Binder



Gehören Sie zu jenen Menschen, die sowieso gerne singen oder eher zur Fraktion, die das nur heimlich unter der Dusche oder im Auto tun? So oder so sind Sie herzlich eingeladen zum gemeinsamen „Singen aus purer Freude“, dem Mitsingkonzert von Samira Binder. Das Motto ist Programm: So braucht es keine Vorkenntnisse, jede Stimme ist willkommen. Die einfachen Melodien und Texte aus vielen Kulturen rund um den Globus gehen schnell ins Ohr. Samiras herzliche Art lässt eventuelle Hemmungen dahinschmelzen und bald fügen sich die Stimmen zu einem mitreißenden gemeinsamen Klang. Ein begeisterndes Gemeinschaftserlebnis, das Lust auf mehr macht. Versprochen!



Samira Binder

www.herzenslieder-binder.de

G8114

Samstag, 25.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 15,00 €
Samira Binder

Mundharmonika Folk- & Countryharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden.

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, kann im Kurs ab 30 Euro erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zuhause weiterzumachen.

Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Zwischen 14 bis 15 Uhr ist eine Pause geplant!

G8115

Samstag, 04.10.2025, 11.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 50,00 €
Didi Neumann

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.

G8122

Samstag, 15.11.2025, 13.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 30,00 €
Arsène de Souza

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 „Bleeach“ ihren vorläufigen Höhepunkt fanden.

Reinhold Bauer ist Musiklehrer an verschiedenen Bildungseinrichtungen, zusammen mit seinem Kollegen leitet er „Rhythmodrom“ eine private Akademie für Rhythmusdidaktik in Regensburg. Er ist ein gut gebuchter Konzertmusiker und Workshopdozent und leitet mit „Sará“ 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.

G8125

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 45,00 €
Reinhold Bauer

G8126

Samstag, 22.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 45,00 €
Reinhold Bauer

Kunst, Kreativität, Spezial

Musik	27
Zeichnen & Malen	28
Handwerk & Gestalten Schmuck	31
Holzbearbeitung/Elektronik	33
Nanas	34
Filzen	34
Nähen	35
Farb- & Typberatung	35
Gesellschaftsspiele	36
Fotografie	37
Spezial	38
Outdoor	38
Alpaka-Wanderung	39



Open Stage in Erding

Dein großer Auftritt



In euch schlummert eine begnadete Songwriterin, ein angehender Stand-up-Comedian, ein verkannter DJ? Ihr platz bald, wollt endlich euer Können unter Beweis stellen und mal mehr hören als nur begeisterten Applaus von Freunden?

Zugeben, 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.

Eure Auftrittszeit beträgt 15 Minuten. Wir bieten eine Bühne mit Licht & Ton, technische Unterstützung steht bereit, Instrumente müssen mitgebracht werden.

Moderiert wird der Abend vom Kellerbuam, einem Mundart Künstler aus Erding.

Bewerbung für die Open-Stage per E-Mail: werneralexander@gmx.de.

Der Eintritt zur Open-Stage ist kostenlos.

G8130

Samstag, 18.10.2025, 19.00 - 22.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Alexander Werner, Werner Jacobi

Gitarre spielen lernen

Erwachsene Anfänger (ohne Vorerfahrung)

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

G8103

01.10.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 160,00 €
Peter Lehan



Kursleiter Peter Lehan

Gitarre spielen kann jeder

Anfänger - Jugendliche und Erwachsene

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 Begleit-, Rhythmus- oder Melodieinstrument, ob allein oder in der Gruppe. Die Gitarre gibt immer eine gute Figur ab und ist als mobiles Instrument immer dabei.

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.

G8105

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8106

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8107

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8108

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8109

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8110

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8111

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.45 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

G8112

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

**Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 108**

Zeichnen & Malen

Neu: Dein kreativer Weg Kunst trifft Persönlichkeitsentwicklung



Entdeckungsreise in die Welt der Farben mit Coachingmodul: Bunte Wege in den Alltag

Dieser sechsteilige Malkurs lädt dich auf eine kreative Entdeckungsreise mit Acrylfarben ein. Im Zentrum stehen nicht nur Techniken und Farbenlehre, sondern auch Selbsterfahrung, Teamspiele und der spielerische Zugang zur eigenen Kreativität. Die Einheiten verbinden Theorie, Naturerleben, Gruppenarbeit und praktisches Malen – von schnell-skizzenhaft bis hin zur Karikatur. Dabei liegt der Fokus darauf, Fehler als Chancen zu begreifen und sich von Perfektion zu lösen. So lernst du, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den kreativen Prozess ohne Druck zu genießen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Malgrund (z.B. Malblock, Leinwand), Pinsel, Acrylfarben, Wasserglas
Kursleiterin: Dr. Elke Jung

Coachingmodul als sechster Termin: Du hast gerade fünf wunderbare Kurstage erlebt, indem du deine Innenwelt durch kreative Techniken kennengelernt hast. Nun bist du eingeladen, diese Erlebnisse in deinen Alltag zu bringen. Als Coach und psychologischer Berater helfe ich dir, deine Erfahrungen weiter zu führen. Damit der Aufbruch gelingt.

Du lernst:

- deine Wünsche auszusprechen
- mit Blockaden umzugehen
- ein Alltagsritual zu finden

Kursleiter: Gerhard Hroß, Resilienztrainer und Coach, Dipl. Theologe

G8300

11.10.2025 - 29.11.2025 * 6 Kurstage
Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109
Dr. Ing. Elke Jung, Gerhard Hroß 81,00 €

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.

G8301

11.11.2025 - 16.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Prof. Hannes Döllel

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetradiergummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive. Außerdem kleinen Imbiss für die Mittagspause.

G8302 - 1 Samstag

Samstag, 04.10.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 53,00 €
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 Vorwärtkommen.

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

G8303 - 1 Samstag

Samstag, 08.11.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 53,00 €
Prof. Hannes Döllel

G8304

07.10.2025 - 28.10.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 63,00 €
Prof. Hannes Döllel

Neu: Menschen und Figuren zeichnen

Eine gute Menschendarstellung ist kein momentaner Zufall, sondern erfordert eine Vielzahl von fachlichen Kenntnissen.

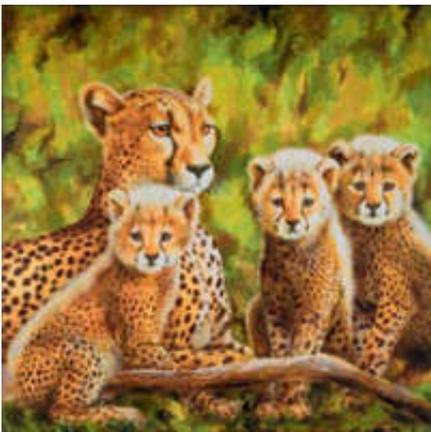
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundregeln für das Zeichnen einer menschlichen Figur, bekleidet oder unbekleidet. Es geht um die Spannung, die Proportion, die Drehung, optische Verkürzung und Bewegung. Schritt für Schritt bauen wir uns den menschlichen Körper auf.

Ohne schnelle stressige Modellsitzungen, sondern in angenehmer, anregender Atmosphäre, nach meinen Unterlagen oder nach Ihren persönlichen mitgebrachten Fotos, begleite ich Sie zu Ihrem Erfolg.

BITTE MITBRINGEN: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 2 - B 6, Radiergummi (Knetgummi besser), Spitzer und Wunschmotive.

261-2304 - 1 Samstag

Samstag, 17.01.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 53,00 €
Prof. Hannes Döllel



gemalt von Kursleiter Prof. Hannes Döllel



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.

G8314

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Tanja Hübner

Neu: Weihnachtliches Handlettering Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Du hast schon ein bisschen Übung und möchtest nun Dein Handlettering in festlich glänzen lassen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich!

Gemeinsam tauchen wir ein in die zauberhafte Welt der weihnachtlichen Schriftgestaltung. Ob für liebevoll gestaltete Weihnachtskarten, hübsch beschriftete Geschenkanhänger oder festliche Deko. Ich zeige Dir, wie Du Deine Letterings stimmungsvoll auf Papier (oder Holz, Kugeln, Anhänger...) bringst.

Dabei frischen wir ganz entspannt die Grundlagen auf und widmen uns besonders der Komposition von Texten. Also wie Du Deine Worte nicht nur schön, sondern auch wirkungsvoll in Szene setzt. Und natürlich bekommst Du von mir ein paar stilvolle Vorlagen und Tipps an die Hand, damit Deine Werke auch unter dem Weihnachtsbaum glänzen.

Bitte mitbringen: Alles, was Du gerne beschriften möchtest – Karten, Anhänger, Geschenkpapier, Christbaumkugeln oder was auch immer Dir einfällt. Außerdem: 1 Bleistift, 1 Rolle Butterbrotpapier und ein Radiergummi.

Ein kleines Starterset an Stiften ist in der Kursgebühr enthalten.

G8315

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Tanja Hübner

Kalligrafie Kurs Spitzfeder Kalligrafie

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.

Diese vielfältige Schrift, die sich durch feine, gebunden geschriebene Buchstaben auszeichnet, hat einen zauberhaften Vintage Touch, wirkt lebendig und charmant. Eine wunderbare Schrift, die erlaubt Dir einen persönlichen Stil zu entwickeln. Sie eignet sich besonders für Kuvert Beschriftungen, Einladungen, Wünsche, kurze poetische Texte und einzigartige Geschenke, die vom Herzen kommen.

Sie lernen, die Buchstaben auf der Grundlage von Grundstrichen zu schreiben. Sie lernen auch, die Buchstaben miteinander zu verbinden, um Wörter und Sätze zu bilden.

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

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

G8316

15.09.2025 - 10.11.2025 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 160,00 €
Kruthika Ramakrishnan

Kalligrafie Workshop Schrift: Fraktur

G8318

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 60,00 €
Kruthika Ramakrishnan

Kalligrafie Workshop Spitzfeder Kalligrafie

G8319

Samstag, 27.09.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 60,00 €
Kruthika Ramakrishnan



Kalligrafie Workshop Schrift: Italics (Kursiv)

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 humanistische Kursive, auch Italic genannt, hat ihren Ursprung im 15. Jahrhundert. Diese Schrift wird mit der Bandzugfeder geschrieben und ist für Anfänger leicht erlernbar.

Sie lernen, die Buchstaben auf der Grundlage von Grundstrichen zu schreiben. Sie lernen auch, die Buchstaben miteinander zu verbinden, um Wörter und Sätze zu bilden.

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

G8320

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 60,00 €
Kruthika Ramakrishnan

ARTworkshop Mixed Media/Aquarell/Acryl

Abstrakte Realität

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit News aus den Erasmus Akademien
Abstrakte Realität in Mixed Media/Aquarell/Acryl
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 Techni-



Kursleiterin Elisabeth Lex

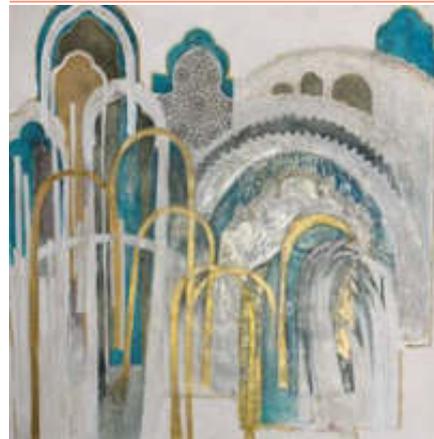
ken und Tipps profitieren, die ich Ihnen vermitteln werde.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre künstlerische Seite zu entdecken und neue Wege der Selbstenfaltung 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.



„Arabische Collage“

G8321 - Dienstagabend * 14tägig K20
16.09.2025 - 27.01.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 130,00 €
Elisabeth Lex mit Kulturkarte 104,00 €

G8322 - Gruppe A - Samstag
27.09.2025 - 24.01.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

G8323 - Gruppe B - Samstag
20.09.2025 - 17.01.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

G8324 - Gruppe C - Samstag
13.09.2025 - 10.01.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

G8326 - Mittwoch vormittags
17.09.2025 - 10.12.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 150,00 €
Elisabeth Lex

Tropisches Paradies Inselträume und Städte in Aquarell

Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie Schritt für Schritt ganz einfach, in der Aquarelltechnik zu malen. Selbstverständlich begleitet Sie der Dozent individuell und gemeinsam bei diesem spannenden Unterfangen.



Bitte mitbringen: Aquarellpapier mind. 300g/m², Aquarellfarben, 2 Becher, Aquarellpinsel in versch. Größen, Lappen, Aquarellpalette
Kurs auch in den Herbstferien

G8327

09.10.2025 - 13.11.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 120,00 €
Dr. Liliana Bauer

Malen mit Acrylfarbe

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!

G8330 - abends

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 143,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2332 - abends

13.01.2026 - 10.02.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 71,00 €
Prof. Hannes Döllel

Handwerk & Gestalten

Goldschmieden

Ringe - Ohringe - Anhänger

Schmieden Sie ein Schmuckstück an einem einzigen Tag! In nur 4 Stunden fertigen Sie sich ein Schmuckstück, das so gut wird, dass Sie es beim Goldschmied ins Schaufenster legen können.

Erleben Sie, wie man in Gold, Silber und Platin blitzschnell kreiert und lernen Sie dabei die Grundtechniken des Goldschmiedens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nebenkosten von 10 Euro sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

Maximal 10 Teilnehmer

G8410

Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

Goldschmieden

Ringe - Ohringe - Anhänger

261-2410

Samstag, 10.01.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

Schmuckworkshop

Schnupperkurs

In einer schönen Atmosphäre im Künstlerhof in Buch am Erlbach, genießen Sie die Freude mit Ihren eigenen Händen, unter meiner professionellen Anleitung, ein einmaliges Schmuckstück herzustellen.

In dem Schnupperkurs lernen Sie, einige der geläufigsten Werkzeuge und Arbeitstechniken eines Goldschmiedes kennen. Muster dienen Ihnen zur Orientierung. Dann können sie sich das Edelmetall und die Edelsteine aussuchen, welche sie verarbeiten möchten. So können Sie Ihren ersten eigenen Ring herstellen.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern

G8413

Samstag, 27.09.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 100,00 €
Anja Soukup

G8414

Samstag, 25.10.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 100,00 €
Anja Soukup



G8331 - vormittags

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 143,00 €
Prof. Hannes Döllel

Acryl Malen - Gewusst wie!

G8333 - 1 Samstag

Samstag, 27.09.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 53,00 €
Prof. Hannes Döllel

G8334 - 1 Samstag

Samstag, 29.11.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 53,00 €
Prof. Hannes Döllel

G8335 - 1 Samstag

Samstag, 06.12.2025, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 53,00 €
Prof. Hannes Döllel

Encaustic -

„gemalt und nicht gebügelt“

Kreiere dein eigenes Mixed Media Encaustic Bild mit Encaustic Wax, Shellac und Pigmentstiften.

Der Begriff „Encaustic“ leitet sich von dem griechischen Wort enkauston - „eingebraunt“ - 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 Euro. Informationen zur Kursleiterin auch auf www.encaustic-heute.net

261-2346

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann

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 - „eingebraunt“ - 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 €.

Informationen zur Kursleiterin auch auf www.encaustic-heute.net

261-2346

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann



Kursleiterin Anja Soukup

Schmuckworkshop - Basiskurs

In einer schönen Atmosphäre im Künstlerhof in Buch am Erlbach, genießen Sie die Freude mit Ihren eigenen Händen, unter meiner professionellen Anleitung, ein einmaliges Schmuckstück herzustellen.

Der Basiskurs dauert 8 Stunden in dieser Zeit können sie einen aufwändigeren Ring oder einen Anhänger für sich anfertigen.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern

G8415

Sonntag, 28.09.2025, 09.00 - 17.30 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 160,00 €
Anja Soukup

G8416

Montag, 29.09.2025, 09.00 - 17.30 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 160,00 €
Anja Soukup

G8417

Sonntag, 26.10.2025, 09.00 - 17.30 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 160,00 €
Anja Soukup

G8418

Montag, 27.10.2025, 09.00 - 17.30 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 160,00 €
Anja Soukup

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 in bar abgerechnet (ab ca. 15 €). Für die kreative Pause zwischendurch steht Kaffee und Wasser bereit.

G8422

Samstag, 15.11.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

261-2423

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schranner 89,00 €

Glasperlen selber drehen

Der 4 stündige Workshop findet in Kleingruppen mit max. 2 Personen statt.

Sie lernen die Grundlagen des Perlenwickelns (Lampwork), das Material Glas und den sicheren Umgang mit den dazugehörigen Werkzeugen kennen.

Sie fertigen so Ihre eigenen unverwechselbaren Glasunikate, die Sie dann stolz in Form einer Kette, Armband, Ring oder Ohringe tragen können.

Festes Schuhwerk und geschlossene langärmelige Baumwollkleidung nötig!

Die im Kurs gefertigten Perlen-Unikate werden nach Fertigstellung in einem speziell gefertigten Temperofen mehrere Stunden heruntergekühlt und dadurch haltbarer gemacht.

Die Perlen werden sodann gereinigt und weiterverarbeitet. Sie können sich daher die Schmuck-Unikate innerhalb der folgenden Tage abholen oder Sie werden Ihnen zugeschickt.

Die Kursgebühr beinhaltet: Material, Reinigung und Endbearbeitung bis zum fertigen Schmuckstück (Schmuckkomponenten Edelstahl / Chirurgienstahl), inklusive Brotzeit.

G8424

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn,
Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf
Petra Thumm 149,00 €

Ringe und Schmuck aus edlen Perlen

Mit leichten Fädeltechniken zaubern Sie die tollsten Ringe, Anhänger und Ketten.

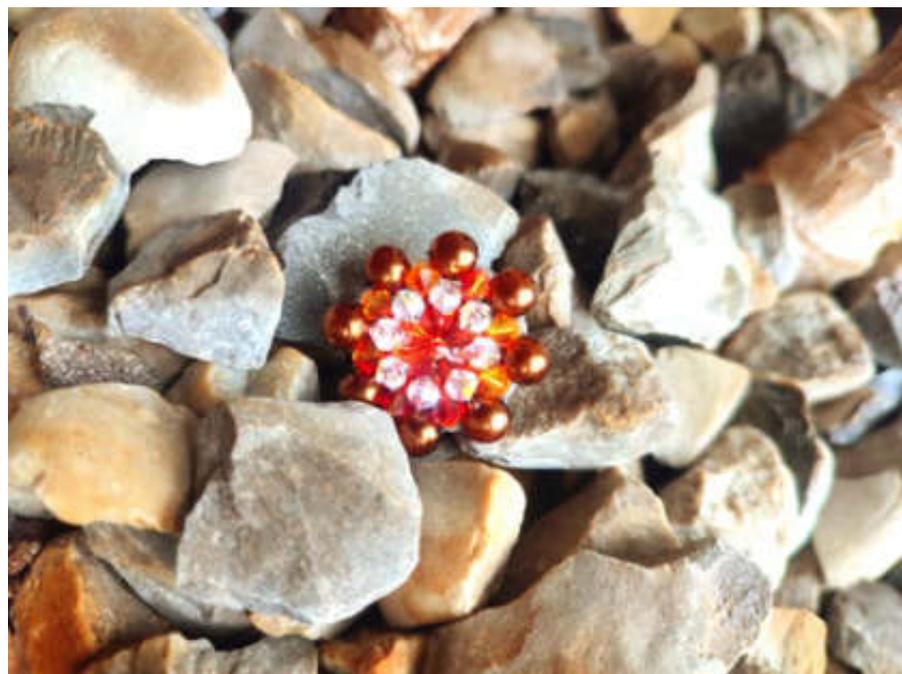
Die wunderschön in allen Farben schillernden Kristall-Schliffperlen machen Ihr Schmuckstück zum absoluten „Hingucker“. Natürlich eignen sich die Accessoires auch für ein ausgefallenes und wertvolles Geschenk - vorausgesetzt, Sie können sich von ihnen dann noch trennen.

Material wird im Kurs je nach Verbrauch abgerechnet (ca. 10 - 12 Euro pro Tag).

G8425

Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 23.10.2025, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 44,00 €
Julia Lechner

Kurse für Kinder- und Jugendliche:
Siehe „Junge vhs“ ab Seite 108



Holzbearbeitung

Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen

Basiskurs über die grundlegenden Arbeiten beim Möbelbau: Umgang mit Handkreissäge und Führungsschiene, Pendelstichsäge, Schleifgeräten und Dübelschablone.

Erlernen von Schreiner Techniken 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.

G8440

Samstag, 04.10.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, 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.

G8441

Samstag, 25.10.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, 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.

G8442

Samstag, 22.11.2025, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €



Flechtwerke aus Weide Rundes Objekt (Korb/Schale)

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 selbstständig, einen runden Korb mit Grifflochern aus ungeschälter Weide. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei lernen sie die vier wichtigsten Grundtechniken des Weidenflechtens kennen: Fitze, 3er und 4er Kimme, Schicht(Zäunergeflecht), Zuschlag (Randabschluss). Korb Maße: Durchmesser ca. 35 cm, Höhe ca. 40 cm. Verwendbar als Kirschen/Zwetschgenkorb, Handarbeitskorb, Spielzeugkorb, Tablett... .

Sie sind dann in der Lage selbstständig weiter zu arbeiten und die erworbenen Fertigkeiten auch für andere Projekte; z.B. Zäune, Paravents, Rankhilfen, zu nutzen. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind unendlich.

Wer schon Flechterfahrungen hat, kann als Alternative zum runden Korb auch Objekte nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten, z.B. Leuchtoobjekte, Accessoires, Spiralzöpfe, Rasseln, Füllhörner, Rasseltechnik, Schalen, Kugeln, Windspiele.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z.B.

Hartriegel, Waldrebe, u.a., 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.

Teilnehmerzahl: 5 bis 6 Personen

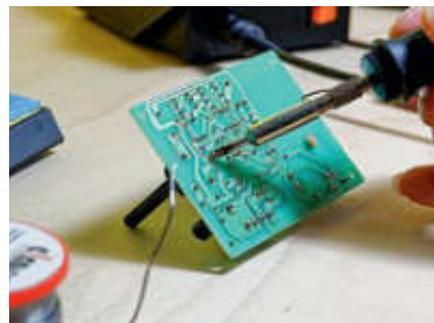
Materialkosten von ca. 35,00 € (nach Verbrauch) bitte im Kurs an Kursleiter zahlen!

Leitung: Sebastian Mak, Flechtwerkgestalter/Korbflechter, www.verflochten.de

G8458

Samstag, 15.11.2025, 08.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 08.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Sebastian Mak

Elektronik



Elektronikkurs für Einsteiger Theorie und Praxis



Mit diesem Kurs möchten wir Bastlern, die sich für Elektronik interessieren, Gelegenheit geben, Bauelemente und deren Funktionen kennen zu lernen.

Sie werden die Anwendungen von aktiven und passiven Bauelementen von Widerständen bis zu Transistoren kennenlernen. Dabei behandeln wir zunächst die Theorie, das Zusammenspiel und schließlich praktische Anwendungen.

Wir werden eine Schaltung entwickeln, berechnen und anschließend aufbauen. Es stehen drei Anwendungen zur Auswahl:

- LED Abstandswarner in der Garage
- Bewässerungsautomat für Topfpflanzen
- Beleuchtung im Kleiderschrank mit Bewegungsmelder

Mitbringen: LötKolben, Seitenschneider, 12 € Materialgeld

G1612

20.10.2025 - 24.11.2025 * 5 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 69,00 €
Wolfgang Killian



Nanas

Nanas bauen

Auf den Spuren von Niki de Saint Phalle

Bitte mitbringen: Zange, Seidenpapier, Acrylfarbe, Arbeitskleidung. 15 € Materialkosten bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8631

22.09.2025 - 06.10.2025 * 3 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 67,50 €
Claudia Taub

Filzen

Dekoratives Weihnachtsfilzen Weihnachtssterne, Christosen und Lichterketten in Nassfilz- und Nadelfilz-Technik

Für Erwachsene und Jugendliche

Weihnachtssterne und Christosen schmücken das Weihnachtszimmer, als Streublumen den Kaffeetisch oder sind ein wunderschöner Blickfang im Fenster. Mit langen Filzschnüren versehen packen sie damit liebevoll ein Geschenk ein. Wer eine Lichterkette filzen möchte, bringt bitte eine Kette mit 10 Birnchen mit, damit bringen Sie Ihre Weihnachtsblumen zum Leuchten und lässt Ihr Fenster strahlen.

Je nach Technik können Sie mehrere Blumen für eine Girlande filzen oder einzelne aufwendigere Unikate. Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein Blumenstarterset.

Sie brauchen nur ein altes Handtuch mitzubringen und eine Plastiktüte für das nasse Handtuch. Eine wunderschöne Auswahl an Filzwolle in verschiede-

nen Qualitäten stelle ich zur Verfügung.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, 1 Plastiktüte und Brotzeit, Materialkosten 7 €

G8704

Samstag, 29.11.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Diétel

Adventliches Filzen

Für Erwachsene und Jugendliche

Kleine Geschenke mit Filzwolle und Walnusschalen gestalten. Für den Adventskalender in kleinen selbstgenähten oder gekauften Säckchen gestalten wir in Nadelfilztechnik kleine Geschenke in großen Walnusschalen die auch mit Goldfarbe angemalt sein können. Mit der Nadel filzen wir Nikolauschen, Wichtelchen, Mäuschen, Eichhörn-



chen, Lämmchen, Jesuskindlein, Christbäumchen und mehr.

Es können auch kleine Schutzengelchen als Kettenanhänger hergestellt werden, die auch in die Nusshälften passen. Ich werde viele ideenreiche Beispiele mitbringen.

Verschlossen werden die Nüsse mit bunten Geschenkbandern. Eine wunderschöne Überraschung sind diese Geschenke auch beim Wichteln, als Mitbringsel oder Geschenkanhänger.

Eine Anregung sind diese Nüsse auch für Adventskalender mit 24 Nüssen wofür ich auch Anregungen für Arbeiten zuhause mitbringe.

Bitte mitbringen: Ein altes Handtuch
Materialkosten pro Person 7 €

G8706

Sonntag, 30.11.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Diétel

Nadelfilzen - Krippentiere

Für Erwachsene und Jugendliche

Schafe, Ochs und Esel stehen an der Krippe und wärmen das Jesuskind. Nadelgefilzte Krippentiere strahlen Freude und Wärme aus und jedes Jahr können neue Tiere die Krippe vergrößern.

Indem sich die Schafwolle durch die Nadel verfilzt entwickelt jedes Tier seine eigene Individualität. Sie können wählen zwischen Tieren, die durch Chenilledraht eine gewisse Stabilität erhalten und dem Untergrund angepasst werden können, oder Tieren die ohne Draht verfilzt werden. Auch ein einzelnes Tier kann als Geschenk Freude bereiten oder das Weihnachtszimmer schmücken.

Zum Abschluss bekommt jeder Teilnehmer ein kleines Starterkit mit nachhause.

Reichhaltige farbige Schafwolle in verschiedenen Qualitäten stelle ich zur Verfügung. Als Unterlage bringen Sie bitte zwei altes Handtücher und eine Plastiktüte mit. Materialkosten 7 € (bitte mitbringen)

G8705

Sonntag, 07.12.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Diétel

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!)

G8710

23.09.2025 - 11.11.2025 * 7 Kurstage

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

G8711

25.09.2025 - 13.11.2025 * 7 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

G8712

19.11.2025 - 14.01.2026 * 7 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

Ingeborg Hofmaier

G8713 - vormittags

20.11.2025 - 15.01.2026 * 7 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

90,00 €

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 in Maitenbeth)) erworben werden (Stoffe / Stretch Bänder / Schließen). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden. (Preis: 30 €)

Kontakt f. individuelle Absprachen: info@martinas-naehwerk.de oder 0151 143 484 16

G8716

13.10.2025 - 20.10.2025 * 2 Kurstage

Montag, 17.30 - 20.30 Uhr

Erding, vhs-Haus, Raum A 109

80,00 €

Martina Erber



Upcycling - aus Alt mach Neu:

Jeanstasche (auch für Anfänger)

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).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, alte Jeans, Schere
Materialkosten 10 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8718

20.09.2025 - 21.09.2025 * 2 Kurstage

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

52,00 €

Claudia Taub

Farb- und 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.

G8720

Freitag, 05.12.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

95,00 €

Ayhan Hardaldali

60 - na und!

Lust auf mehr Ausstrahlung!

Für Frauen

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

G8721

Freitag, 05.12.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

95,00 €

Ayhan Hardaldali

Schicke Hochsteckfrisuren

elegant, frech, stylisch

In diesem Seminar erhalten Sie vom Profi Tipps, wie Sie mehr aus Ihrem langen Haar machen können und lernen, mit wenigen Mitteln elegante, freche oder verführerische Frisuren zu stylen.

Hilfreiche Tipps und einfache Anleitung, wie Sie Frisuren umsetzen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste.

Materialkosten in Höhe von 4 Euro bitte an den Kursleiter.

Mehr Infos auf der Homepage: www.hardaldali.de

G8722

Samstag, 06.12.2025, 10.00 - 13.00 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-Jahreszeitemsystem (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 Farbpas (65 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

G8725

Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 105,00 €
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!

G8726

Samstag, 29.11.2025, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 85,00 €
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 Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „grünen Sau“, 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.

Kursvoraussetzungen: keine

Sie erhalten eine 25-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

G8810

Montag, 20.10.2025, 19.00 - 21.40 Uhr
Dienstag, 21.10.2025, 19.00 - 21.40 Uhr
Mittwoch, 22.10.2025, 19.00 - 21.40 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 oder gar eine Hochzeit, Kreuzbock und Fisikorunde gespielt?

Sigi Wenz, der Schafkopffcoach wird sie wieder fit machen. Keine Angst, hier geht's um den Spaß, auch mal Quer oder anders herum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert

sein.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Sie erhalten eine 11-seitige Unterlage, die in der Kursgebühr enthalten ist.

Voraussetzungen: Spielsicherheit in den Varianten, Sauspiel, Wenz, Solo.

G8811

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 21.40 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 19.00 - 21.40 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.

Voraussetzungen: Die Grundvarianten, Sauspiel, Wenz, Solo, müssen sicher beherrscht werden. Spielpraxis ist zwingend erforderlich.

Sie spielen mit Original-Turnierunterlagen, incl. 10-seitige Unterlage, diese enthalten: Charakterstudien von Teilnehmern, Spieltaktiken, Fehlerquellen im Turnier, Turnierordnung. Alles in der Kursgebühr enthalten

G8812

Samstag, 25.10.2025, 13.00 - 17.10 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.

G8815

Freitag, 24.10.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

15,00 €

Michael Kreuz

Fotografie

Praxis 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 22.10. vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer/-innen und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte

G8901

22.10.2025 - 26.11.2025 * 6 Kurstage

Mittwoch, 12.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105

125,00 €

Stephan Hastreiter

Praxis 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 24. Januar vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte

261-2902

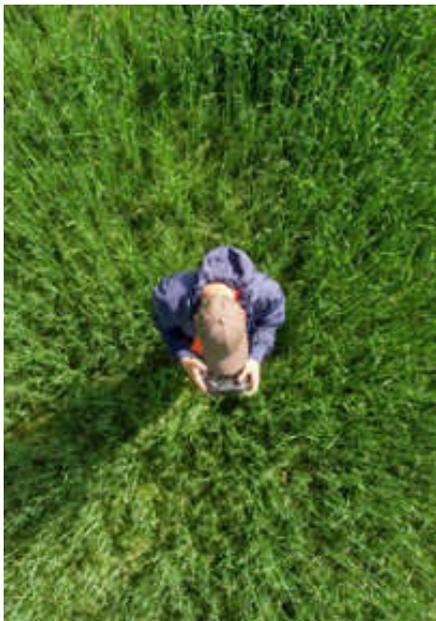
07.01.2026 - 28.01.2026 * 5 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105

110,00 €

Stephan Hastreiter



Luftbildfotografie

Grundlagen für den Einsatz von Drohnen

Bilder vom Urlaub, Landschaften, Haus oder sogar bei der Freizeitaktion aus einer anderen Perspektive werden immer gefragter. Da bieten sich Fotodrohnen an. Aber was kann und darf ich mit diesen vielseitigen Fluggeräten machen? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um mich durch den Luftraum bewegen zu dürfen?

Ich gebe Dir Einblicke in die gesetzlichen Grundlagen, Fly and No Fly Zones, sowie in Technik und Fähigkeiten verschiedener Drohnen. Vom manuellen über GPS unterstützten bis hin zum autonomen Fliegen. Ich zeige Dir gerne die Einsatzmöglichkeiten eines UAV/UAS auf.

In den vier Stunden lernst Du die wichtigsten Grundlagen zum Betreiben einer Drohne kennen. Dieses ist auch Stoff für den Drohnenführerschein. Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. eigene Drohne
Über mich: Mein Name ist Kai Spieske. Vor 8 Jahren fing ich an mich mit Drohnen zu beschäftigen. Das Fieber packte mich dann total. So habe ich dann die Entwicklung dieser Fluggeräte verfolgt und fliege heute verschiedene Drohrentypen. Das was als Hobby begann, mache ich seit 5 Jahren als Auftragsarbeit und fertige Aufnahmen für verschieden Firmen, Versicherungen, Immobilienverwaltungen, Instandsetzungsfirmen an.

G8910

Samstag, 25.10.2025, 13.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 33,00 €
Kai Spieske

Spezial

Amtlicher Sportbootführerschein See und Binnen

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)
- ärztl. 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 €.

G8950

29.09.2025 - 15.10.2025 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 195,00 €
Ralf Zahn

„Mayday * Mayday“ - Seefunkkurs

Funkscheine SRC - (Short Range Certificate) und UBI - (UKW-Binnenfunk)

Eine Vorbereitung an originalen Funkgeräten auf die theoretische und praktische Prüfung für den SRC-Funkschein und den UBI-Funkschein. Grundkenntnisse Englisch sind für den SRC-Funkschein erforderlich.

Der UBI-Funkschein ist für eine Yacht mit Binnenfunkgerät vorgeschrieben. Er berechtigt zur Ausübung des UKW-Binnenfunk an einer Schiffsfunkstelle und ist als Ergänzung zum SRC-Funkschein sinnvoll.

Es sind dafür keine Englischkenntnisse erforderlich. Für den Erwerb der Funkscheine gilt ein Mindestalter von 15 Jahren.

G8951

Samstag, 15.11.2025, 09.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 16.11.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 195,00 €
Ralf Zahn, Skipper

Outdoor

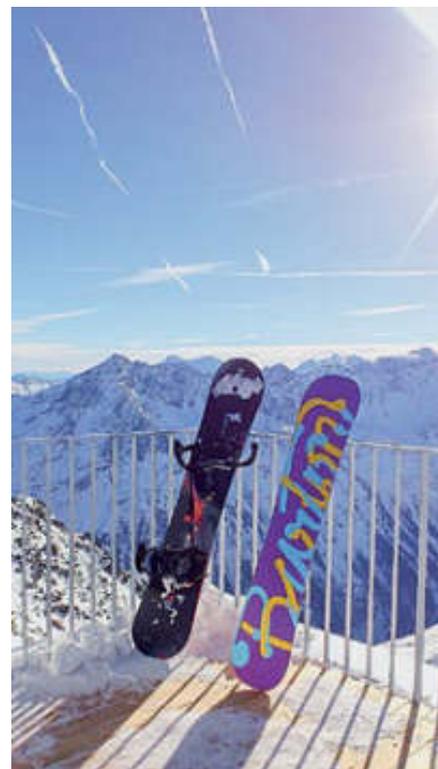
Snowboard für Anfänger Wochenende

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 J.

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Teilnehmern werden alle grundlegenden Techniken: Fallschule, Seittrutschen, Schrägfahren, Driftschwung und Schleplifffahren zum sicheren Fahren auf einer leichten blauen Piste vermittelt. Am Samstag und Sonntag werden je 4 Stunden Snowboardkurs gehalten. Die Snowboardausrüstung: Board, Schuhe und Helm wird gestellt.

Mitzubringen:

- Winterbekleidung
- Rückenprotector (empfehlenswert)
- Falls du eine eigene Snowboardausrüstung besitzt, kannst du diese gerne verwenden.
- Brotzeit od. ca. 20 € für Mittagessen i. d. Hütte
- Punkte-Liftpass je nach Alter ca. 20 -35 € (teilweise ist eine Karte auch für beide Tage ausreichend)



Veranstalter: Janosch Kluge und Mitarbeiter, Kluge GmbH/Teamwork-Outdoors – Freizeit Fuchs 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 alle wichtigen Infos per Mail.

Kurs-Ort: Draxlhang im Skigebiet Brauneck/Lenggries

Eigene Anreise, auch gut mit der Bob-Bahn zu erreichen! (Bahnhof Lenggries + Skibus zum Draxlhang)

Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kurs-Beginn möglich. Ab dem 13. Tag vor Kurs-Beginn sind 35 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kurs-Tage besteht kein Rückerstattungsanspruch (auch wenn

unverschuldet, z.B. Krankheit).

Ermäßigung: Kinder und Jugendliche (7 bis 17 Jahre) zahlen 110,00 €.

261-2974

10.01.2026 - 11.01.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr

Brauneck / Lenggries 120,00 €
Janosch Kluge GmbH

261-2975

07.02.2026 - 08.02.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr

Brauneck / Lenggries 120,00 €
Janosch Kluge GmbH

Schneeschuwandern am Fuße des Zahmen Kaisers (Walchsee)

Tour für Einsteiger

Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Schneeschuhen über einsame und unberührte Almwiesen und Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder zurück zum Parkplatz.

Nach der Tour besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen, gemütlichen Einkehr!

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozenten ca. 3 Tage vor dem Kurs.

Die Dozenten sind über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer; Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Egon Fischer; Schneeschuwinstructor

Gehzeit ca. 4 ½ Std., 400 hm; zurück am Parkplatz sind wir um ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: 08:30 Uhr in Walchsee, genauer Treffpunkt/ Parkplatz wird noch bekannt gegeben. (Selbstanreise)

Je nach Schneelage kann die Tour in ein anderes Gebiet verlegt werden! (evtl. Zusatzkosten für Shuttlebus)



Gebühr: 45 Euro für Erwachsene, Kinder zahlen 35 Euro, Paare 85 Euro.

261-2970

Samstag, 24.01.2026, 08.30 - 15.00 Uhr

Niederndorf, Oberaudorf 45,00 €
Ingrid Fischer

Schneeschuwanderung 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/ 25525545 oder per E-Mail:

ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer; Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Egon Fischer; Schneeschuwinstructor

Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 - 20:00 Uhr.

Max. 15 Teilnehmer, Gebühr 45,- €; Kinder 35,- €; Paare 85,- €

Treffpunkt: 14:30 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

261-2971

Sonntag, 22.02.2026, 14.30 - 20.00 Uhr

Spitzingseegebiet 45,00 €
Ingrid Fischer Kinder 35,00 €

Wandern mit Alpakas

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.

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

G8980

Samstag, 18.10.2025, 14.00 - 16.00 Uhr

Nach einer etwa 60 minütigen Wanderung stärken wir uns mit einer hausgemachten Pizza oder Fladenbrot aus dem Holzofen (in der Kursgebühr inbegriffen).

Forstern, Krieghof 35,00 €
Gabi Krieg

G8981

Sonntag, 19.10.2025, 14.00 - 15.00 Uhr

Forstern, Krieghof (ohne Pizza) 25,00 €
Gabi Krieg

Wandern mit Alpakas im Winter

261-2980

Samstag, 24.01.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Nach einer etwa 60 minütigen Wanderung stärken wir uns mit einer hausgemachten Pizza oder Fladenbrot aus dem Holzofen (in der Kursgebühr inbegriffen).

Forstern, Krieghof 35,00 €
Gabi Krieg

261-2981

Sonntag, 25.01.2026, 14.00 - 15.00 Uhr

Forstern, Krieghof (ohne Pizza) 25,00 €
Gabi Krieg

„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: unterer Schulhof.

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, die aufgrund der hohen Qualität der Zutaten absolut köstlich sind, wie Daal Makhani (Linsensuppe mit Butter), Mattar Paneer (Erbsen Curry mit selbstgemachtem Paneer bzw. Palak), Alloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden frische Lebensmittel möglichst aus Bioanbau.

G9001

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 15.30 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 67,00 €
Charanjit Heer

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes aufstischen? Aber es soll trotzdem unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffet oder zum Verzehr am Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust auf Onion Bhajia, Chicken Spieß, Pakora, Alloo Tikka und Mixed Vegetables, dazu ein leckerer Dip und Mango Lassi? Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Zutaten.

G9002

Freitag, 31.10.2025, 17.30 - 22.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 60,00 €
Charanjit Heer

HOT! Authentische Spezialitäten aus Südindien

Heiß ist es in Südindien, deutlich wärmer als im Norden. Das wirkt sich auch auf die Küche aus. Traditionell wird dort besonders scharf gegessen, gewürzt mit grünen und roten Chilis, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer. Im Kochkurs haben Sie die Wahl,

ob Sie eher mild genießen oder authentisch scharf nachwürzen wollen. Wir kochen mit hochwertigen Zutaten und ausgefeilten Gewürzmischungen typische Currys aus Bio-Fleisch, Bio-Garnelen in raffinierten Saucen, Beilagen und dann gibt es noch ein traditionelles Getränk. Wir verwenden ökologisch erzeugte frische Lebensmittel.

G9003

Samstag, 06.12.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 66,00 €
Charanjit Heer

Die Ayurveda-Küche - gesund genießen / Sonntagsseminar

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 langem 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. Den Pausensnack machen wir vor Ort.

Im zweiten Teil machen wir Ghee, kochen Gerichte mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und fantastisch duftende Gewürze. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise sind auch dabei. Das Ayurvedische 6-Geschmackrichtungs Menü genießen wir um etwa 15:00 Uhr.

261-3001

Sonntag, 08.02.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 82,00 €
Charanjit Heer

Neu: Kochen mit Hülsenfrüchten

Ob als Beilage, Eintopf oder Püree: Hülsenfrüchte sind lecker und vielseitig in der Küche verwendbar. Zugleich sind Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. sehr gesund und ideal für eine pflanzenbasierte Ernährung. Neben einer Einführung in die Nährstoffe werden sowohl deftige als auch süße Speisen zubereitet. An diesem Kurstag darf ich Ihnen die richtige Zubereitungsart der verschiedenen Hülsenfrüchte zeigen. Ebenso kochen und essen wir zusammen gesunde Brownies, Wraps, Currys, und noch mehr.

G9004

Sonntag, 21.09.2025, 09.00 - 14.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Stefanie Pühra

261-3004

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 14.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Stefanie Pühra



Gesundheit

Ernährungslehre
(Vorträge, Koch- u. Backkurse) **41**

Persönlichkeitsbildung,
Resilienz & Achtsamkeit **45**

Gesundheitswissen, Vorträge **47**

Yoga **49**

Qigong & T'ai Chi **52**

Entspannung & Meditation **54**

Gymnastik & Rückentraining **55**

Fitness **57**

Pilates **58**

Im Wasser **59**

Kampfkunst **59**

Körpererfahrung mit
Musik & Tanz **59**

Für Senioren **63**

Outdoor **63**

Aromatherapie, Räuchern,
Ayurveda **65**

Für Schwangere,
junge Mütter und Familien **66**

Sonstiges **67**



Neu: Gesunde Snacks selbst herstellen

Snacks sind oft ungewollte Dickmacher. Viele Fertigprodukte enthalten zu viel Zucker und Fett sowie ungesunde Zusatzstoffe. Zudem hält das Sättigungsgefühl oft nicht lange an, sodass man schnell zum nächsten Snack greift. Gesunde Zwischenmahlzeiten hingegen können Heißhungerattacken vorbeugen. Ich darf Ihnen an diesem Kurstag zeigen wie schnell und einfach leckere Zwischenmahlzeiten, wie Cookies, Brownies, Pralinen & mehr fürs Büro und zu Hause zubereitet werden.

G9006

Sonntag, 30.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 44,00 €
Stefanie Pühra

261-3005

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 44,00 €
Stefanie Pühra

Leckerer Kochen im Winter

An diesem Abend zaubern wir ein leckeres Menü mit saisonalem Gemüse und allerlei Gaumenfreuden. Mit ausgewählten und gesunden Zutaten lernen Sie die Zubereitung eines harmonischen Gerichtes und genießen dieses mit allen Sinnen. Freuen Sie sich über einen kurzweiligen, lehrreichen und fröhlichen Abend mit Ofori Kwabena.

261-3002

Freitag, 06.02.2026, 17.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 60,00 €
Ofori Kwabena

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!

G9012

Samstag, 13.12.2025, 10.30 - 15.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 74,00 €
Nina Rost

Neu: Orecchiette – Frisch gemachte Pasta

Die Orecchiette sind das Sinnbild der apulischen Kochtradition. Diese handgemachte Pasta, entstanden aus handwerklichem Können und Leidenschaft, ist der Star eines der ikonischsten und



repräsentativsten Gerichte Apuliens. Früher waren Orecchiette den Sonntagen und besonderen Anlässen vorbehalten, heute werden sie auf der ganzen Welt geliebt und geschätzt.

In meinem Kurs habt ihr die Möglichkeit, zu lernen, wie man Orecchiette traditionell von Hand herstellt. Wir bereiten sie mit einer frischen Tomatensauce zu, um ein leichtes und geschmackvolles Gericht zu kreieren, bei dem jeder Bissen den authentischen Geschmack sonnengereifter Tomaten entfaltet, verfeinert durch das unverwechselbare Aroma von frischem Basilikum.

Außerdem entdecken wir eine raffinierte Gourmet-Variante mit Zitronensauce sowie eine herzhaftere Version mit Brokkoli und Pancetta.

Es wird eine echte Sinnesreise, die euch – wenn auch nur für einen Moment – ins authentische Herz Apuliens entführt.

Wir starten den Kurs mit einer kurzen Einführung und einem italienischen Aperitif. Nach der Zubereitung der Pasta genießen wir gemeinsam die selbstgemachten Orecchiette, begleitet von einem hervorragenden apulischen Wein, der dieses kulinarische Erlebnis perfekt abrundet.

G9013

Samstag, 20.09.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris



Neu: Kürbisgnocchi – Kürbisagnolotti – Kürbislasagne - Kürbisrisotto

Im Märchen von Aschenputtel verwandelt die gute Fee einen Kürbis in eine Kutsche. Wir hingegen werden den Kürbis in ein köstliches Herbstfestmahl verwandeln, nach den Rezepten der klassischen italienischen Küche. Die Kürbis ist die unbestrittene Königin der Saison und wird im Mittelpunkt unseres Kurses stehen.

Wir beginnen mit zarten Kürbisgnocchi, serviert mit geschmolzener Butter, knusprigem Salbei und Grana Padano: Ein Gericht mit einem feinen und harmonischen Geschmack. Es folgt eine cremige Lasagne, zubereitet mit Kürbiscreme, Béchamelsauce und Grana Padano, die Herz und Gaumen erwärmt. Dann bereiten wir Agnolotti zu, gefüllt mit einer Mischung aus Kürbis und Ricotta, serviert mit einer einfachen, aber köstlichen Butter- und Grana Padano-Sauce, die eine Explosion von Aromen bietet. Zum Abschluss gibt es ein cremiges Kürbisrisotto, verfeinert mit Salbei – eine perfekte Kombination aus Süße und aromatischen Kräutern.

Der Kurs beginnt mit einer kurzen Einführung und einem italienischen Aperitif. Nach der Zubereitung der Gerichte genießen wir diese zusammen in einer geselligen Runde, begleitet von einem guten

Glas italienischem Wein, der dieses kulinarische Erlebnis perfekt abrundet.

G9014

Samstag, 04.10.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris



Neu: Hausgemachte Pasta: Tagliatelle, Pappardelle, Reginette, Spaghetti, Tagliolini, Tortiglioni, Rigatoni, Caserecce e Sorpresine

Selbstgemachte Pasta ist eine der authentischsten und erfüllendsten Ausdrucksformen der italienischen Küche: eine einfache Geste, die Tradition, Kreativität und Genuss vereint. Es ist nicht nur Essen, sondern ein sinnliches Erlebnis, das Menschen verbindet, Erinnerungen weckt und den Geschmack feiert.



In diesem Kurs werden die Teilnehmer eine wahre Reise in die italienische Gastronomiekultur unternehmen und lernen, einige der beliebtesten Pastaformen der Tradition von Hand herzustellen: Tagliatelle, Pappardelle, Reginette, Spaghetti, Tagliolini, Tortiglioni, Rigatoni, Caserecce und die originellen Sorpresine.

Der Kurs beginnt mit der Zubereitung des Grundteigs – einfach und natürlich, nur aus Mehl und Eiern – und führt dann dazu, mit Sorgfalt und Präzision zu lernen, wie man ihn verarbeitet, um eine perfekte Pasta zu formen, im Einklang mit traditionellen Techniken.

Die Pasta wird anschließend gekocht und mit klassischen italienischen Saucen serviert, die dazu ausgewählt wurden, um jedes Format zu betonen. Jedes Gericht wird zu einem vollständigen Geschmackserlebnis, begleitet von einem guten italienischen Wein.

Der Kurs beginnt mit einem Begrüßungsaperitif und einer kurzen Einführung in das Programm. Am Ende der Zubereitung werden die Teilnehmer die zubereiteten Gerichte gemeinsam genießen und können die übrig gebliebene Pasta mit nach Hause nehmen, um sie mit ihren Liebsten zu teilen. Eine einmalige Gelegenheit, die Ärmel hochzukrempeln und einen besonderen Abend zu erleben, eingetaucht in die Aromen, Geschmäcker und die Wärme der echten italienischen Küche.

G9015

Sonntag, 16.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigwaren

Gefüllte Pasta: Tortelloni, Casoncelli, Fagottini, Ravioli, Agnolotti, Spoja Lorda

Dieser Kurs ist für Liebhaber der künstlerischen Küche gedacht, die ein einzigartiges und faszinierendes Erlebnis genießen möchten, das der Kunst der Zubereitung hausgemachter gefüllter Teigwaren gewidmet ist. Während des Kurses lernen die Teilnehmer, verschiedene Variationen von gefüllter Pasta zu kreieren und entdecken die Geheimnisse und Techniken der italienischen Küche für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif, bei dem eine kurze Einführung in die gefüllte Pasta gegeben wird, einschließlich der Konservierungstechniken, um die Frische und den authentischen Geschmack zu bewahren.

Anschließend bereiten die Teilnehmer köstliche Spezialitäten wie Tortellini, Tortelloni, Casoncelli, Fagottini, Ravioli, Agnolotti, Spoja Lorda, Rosen, Blumen und Cappellacci zu, jede mit kreativen und leckeren Füllungen.

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die während des Kurses zubereiteten Köstlichkeiten zu kosten, begleitet von einem Glas italienischen Weins, um dieses gastronomische Erlebnis mit einer raffinierten Note abzurunden. Darüber hinaus kann der Rest der zubereiteten Pasta mit nach Hause genommen werden, damit die Teilnehmer die Früchte ihrer Arbeit auch nach dem Kurs genießen können.

G9016

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris



Neu: Mexikanische Küche Fajitas, Nachos & Saucen

Schließe dich uns für ein einzigartiges kulinarisches Erlebnis an, bei dem du die Geheimnisse und Wunder der mexikanischen Küche entdecken wirst. Du lernst, Fajitas de carne zuzubereiten, ein Gericht voller intensiver Aromen und aromatischer Gewürze, begleitet von traditionellen mexikanischen Saucen, die perfekt zu knusprigen Nachos passen. Wir verwenden eine Auswahl authentischer Gewürze, um jedes Gericht zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen.

Die mexikanische Küche ist ein wahres Fest der Farben, Düfte und Traditionen, und dieser Kurs gibt dir die Gelegenheit, diese Köstlichkeiten direkt in deiner eigenen Küche nachzukochen. Wir beginnen mit einem köstlichen Aperitif, setzen die Zubereitung der Fajitas de carne fort und beenden den Kurs gemeinsam, indem wir die zubereiteten

Leckereien bei einem Glas Wein genießen. Am Ende des Kurses wirst du nicht nur lernen, diese Gerichte zuzubereiten, sondern auch die Gelegenheit haben, sie mit den anderen Teilnehmern zu teilen und einen Moment der Freude und Geselligkeit zu erleben.

Eine perfekte Gelegenheit, zu lernen, Spaß zu haben und mit Leidenschaft zubereitete Gerichte zu genießen. Verpasse nicht die Chance, die mexikanische Küche zu entdecken und neue kulinarische Fähigkeiten für zu Hause zu erlernen!

G9017

Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Tortelloni und Vitello tonnato

Dieser Kochkurs ist eine echte Reise durch die italienische Tradition!

Wir beginnen mit einem Aperitif und köstlichen Häppchen, bei dem wir die Gerichte vorstellen, die wir gemeinsam zubereiten werden – in entspannter und geselliger Atmosphäre, ideal, um sich besser kennenzulernen.

Dann legen wir selbst Hand an und bereiten hausgemachte Tortelloni zu, lernen die Geheimnisse für einen perfekten Teig und eine geschmackvolle Füllung kennen. Anschließend widmen wir uns dem klassischen Vitello Tonnato mit seiner unverwechselbaren cremigen Sauce.

Zum Abschluss des Abends genießen wir gemeinsam die frisch zubereiteten Speisen, begleitet von einem guten Glas italienischen Wein und authentischer italienischer Musik – für eine warme und fröhliche Stimmung.

261-3019

Sonntag, 18.01.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

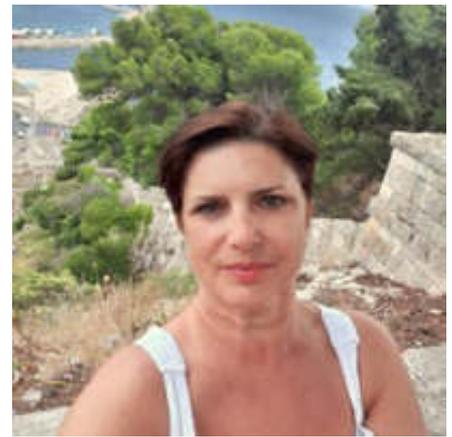
Neu: Aubergine-Bruschette, Pasta alla Norma und Auberginen-Parmigiana

Für Liebhaber der Aubergine bietet dieser Kochkurs eine spannende kulinarische Reise durch die authentischen Aromen Siziliens – einer Region, in der dieses außergewöhnliche Gemüse die unangefochtene Hauptrolle in vielen traditionellen Gerichten spielt. Eine gastronomische Entdeckungsreise, die die Vielseitigkeit der Aubergine zeigt und ihr volles Potenzial in der Küche offenbart.

Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif, bei dem das Menü des Abends vorgestellt wird. Zunächst bereiten wir knusprige Auberginen-Bruschette zu – eine einfache, aber unwiderstehliche Vorspeise, bei der sich der kräftige Geschmack der Aubergine perfekt mit Olivenöl und aromatischen Kräutern verbindet.

Anschließend widmen wir uns der Zubereitung der berühmten Pasta alla Norma, einem Klassiker der sizilianischen Küche, verfeinert mit einer reichhaltigen Tomatensauce, Auberginen, Parmesan und frischem Basilikum. Die Pasta wird dabei frisch und hausgemacht zubereitet – für ein besonders authentisches Geschmackserlebnis.

Zum Abschluss bereiten wir eine köstliche Parmigiana di Melanzane zu – ein überbackenes Aubergi-



Kursleiterin Nada Fabris

nen-Gericht, das alle Düfte und Aromen der mediterranen Tradition vereint.

Ein kulinarisches Erlebnis, das die Aubergine in all ihren Facetten zelebriert – perfekt für alle, die in die gastronomischen Wurzeln Siziliens eintauchen und unvergessliche Gerichte genießen möchten. Kochen wird hier zur gemeinsamen Kunst, und jeder Bissen ist eine Hommage an die Kultur und die Aromen der Insel.

Am Ende des Kurses genießen die Teilnehmenden die gemeinsam zubereiteten Speisen bei einem Glas guten italienischen Weins. Bitte bringen Sie Behälter mit, um eventuelle Reste mit nach Hause nehmen zu können.

261-3020

Sonntag, 25.01.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr

In diesem praxisnahen Kochkurs erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt des Sushi. Verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Sashimi, Hosomaki, Futomaki, Uramaki, Temaki, Gunkan und Oshi Sushi stehen im Mittelpunkt. Ein erfahrene Köchin vermittelt Ihnen Wissen über die Auswahl hochwertiger Zutaten, die richtige Zubereitung des Reises, traditionelle Schneidetechniken sowie das fachgerechte Rollen und Formen von Sushi.

Ob als Einsteiger oder Hobbykoch – dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Kenntnisse zu vertiefen und den einzigartigen Geschmack selbstgemachten Sushis zu entdecken. Zum Abschluss können die eigenen Kreationen in angenehmer Runde verkostet werden, während wertvolle Tipps für die Zubereitung zu Hause weitergegeben werden.



Ein Genussserlebnis für alle, die die Kunst des Sushis schätzen.

261-3021

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Cupcake Kurs

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.

G9020

Samstag, 27.09.2025, 10.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 49,00 €
Sandra Zinner

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.

G9022

Sonntag, 05.10.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 89,00 €
Sandra Zinner

Weitere Köstlichkeiten

Grundlagen-Käseseminar

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse? Erfahren und erleben 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.

G9024

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 26.10.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Josef Eisgruber

Kaffeeröstworkshop für Anfänger

Kleingruppe

Der Workshop soll Kaffeeinteressierte ansprechen, die neu im Thema Kaffee-Rösten sind oder umfassende Informationen zum Thema Kaffeeherstellung und Kaffeezubereitung erhalten möchten. 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.

G9028

Samstag, 13.12.2025, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum Erdgeschoss 87,00 €
Rainer Huber

261-3029

Samstag, 17.01.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum Erdgeschoss 87,00 €
Rainer Huber

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.

G9031

Freitag, 28.11.2025, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

261-3032 - Isen

Freitag, 23.01.2026, 15.00 - 18.30 Uhr
Isen, Am Gries 16, (Oberpriller/Nachbarschaftshilfe) 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, Fruchtleider, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse, etc. und ich bringe davon ein paar Geschmacksproben mit.

261-3033

Freitag, 27.02.2026, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz

Scotch Whisky Seminar

In diesem Seminar entführt Sie Dr. Klaus Mehrlich in die spannende Welt des schottischen Nationalgetränks. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die wechselvolle Jahrhunderte alte Geschichte, die Herstellungsprozesse des pot und patent still-Ver-



fahrens sowie die Sorten der Blended und Single Malt Scotch Whiskys kennen. Eine Betrachtung von Scotch als Wirtschaftsfaktor für Schottland sowie die neuesten Scotch-Trends auf dem Weltmarkt runden das Bild ab. Natürlich darf ein „Tasting“ von Scotch Whisky nicht fehlen: Es werden sechs verschiedene Whiskys aus Schottland verkostet, darunter fünf Single Malts als Repräsentanten ihrer jeweiligen geschmacklich differenzierten Region. Für Teilnehmer aus den letzten Kursen wichtig: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskys am Start. Bitte bringen Sie ein Wasser- und Ihr Lieblings-Whiskyglas mit! Das Materialgeld für Whisky und Wasser beträgt 30,- € pro Person (wird mit der Teilnahmegebühr eingezogen). Mindestteilnahmealter 18 Jahre. Don't drink and drive!



Kursleiter Dr. Klaus Mehrlich

Zum Dozenten: Schon in der Schulzeit hat er aus Partenstein im Spessart stammende Dr. Klaus Mehrlich eine tiefe Verbundenheit mit den britischen Inseln sowie ihren Menschen und Landschaften entdeckt. Nach dem Studium der Be-

etriebswirtschaft an der Universität Nürnberg - neben Marketing und Unternehmensführung standen auch Auslandswissenschaften Englisch-sprachiger Kulturen auf dem Kurszettel - arbeitete er in der Modellauto-Branche und war Redakteur eines Modellautomagazins. Nach einigen Jahren entschloss sich Mehrlich jedoch, seine Zeit ganz einer Doktorarbeit zum Thema „Whisk(e)y von den britischen Inseln“ zu widmen, die in limitierter Auflage 1998 auch als Buch erschienen ist (ISBN 3-631-32587-8, Peter Lang Verlag, Frankfurt). Die Forschungsarbeiten führten ihn mehrmals nach Irland und Schottland, wo er Destillieren besuchte, Interviews mit Managern des Whisk(e)y-Business führte und umfangreiche Archiv-Studien an verschiedenen Universitäten tätigte. Neben seiner heutigen beruflichen Beschäftigung als Produktmanager für die mittlerweile zweite britische Automobilmarke hält Dr. Mehrlich spannende Vorträge für Whisk(e)y-Fans und bringt ihnen die Themen Irish und Scotch Whisk(e)y mit Degustationen und Wissenswerten rund um das „flüssige Gold“ der britischen Insel näher.

261-3080

Dienstag, 13.01.2026, 20.00 - 22.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 60,00 €
Dr. Klaus Mehrlich

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. Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

G9037

Mittwoch, 29.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

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 ersten Lebensmonate des Säugling, sprechen wir ebenfalls über die frühkindliche Entwicklung.

Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

G9039

Mittwoch, 17.12.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

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 erforderliche Hygienemaßnahmen für rundum sichere und nährstoffreiche Speisen gehen wir zusammen mit allen anderen Fragen zum Thema gesunde Ernährung durch.

Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

G9040

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 - 21.00 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.

Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

G9041

Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Cholesterinsenkende Ernährung

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich recht gut ernährungsmedizinisch vorbeugen. Mit einer cholesterinarmen Ernährung lassen sich der Blutfettspiegel und zugleich andere Gesundheitsrisiken wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 günstig beeinflussen. In diesem Kurs lernen Sie, welche Ernährungsweise sich positiv auf die Cholesterinwerte auswirkt und wie Sie gute Fette von schlechten Fetten unterscheiden können.

Dozentin Stefanie Pühra ist ausgebildete PTA und hat die Zusatzausbildung Fach-PTA für Ernährungsberatung.

G9043

Mittwoch, 12.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

261-3043

Dienstag, 24.02.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Ernährung in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichts- zunahme - 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.

261-3042

Mittwoch, 21.01.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz & Achtsamkeit Workshops

Neu: Narzissmus- Workshop

Eine destruktive, zerstörerische Kraft, die oft im Verborgenen, durch ihre manchmal unscheinbare, oft aber auch blendende Äußerlichkeit großen Schaden anrichten kann.

Narzissten - nur „Meister des schönen Scheins“? Betroffene/Opfer von Narzissmus leiden oft lange Zeit im Stillen, verstehen nicht, was um sie herum bzw. mit Ihnen geschieht und wie Sie aus der Abwärtsspirale, dem negativen Einfluss toxischer Menschen entkommen können. Verlust der Lebensfreude und -Kraft, von Familienangehörigen, Freunden, des Arbeitsplatzes und vor allem der eigenen Gesundheit können die Folgen sein. Es ist notwendig, den Nebel zu lüften und zu lernen, sich abzugrenzen - für ein selbstbestimmtes, zufriedeneres Leben.

Bitte mitbringen: Getränke und Verpflegung für Pause

G9102A

Samstag, 27.09.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

G9102B

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner



Kursleiterin Marion Christina Rosner

Gesunde Grenzen & Innere Stärke

Workshop

Kennen Sie das? Sie haben sich fest vorgenommen, sich nicht mehr überreden zu lassen – und trotzdem passiert es immer wieder....

Wie gelingt es mir, endlich Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen?

Warum fällt es so schwer, klare Grenzen zu ziehen? Welche Strategien und Techniken unterstützen uns dabei, für uns selber einzutreten? Welche inneren und äußeren Faktoren spielen hier eine Rolle?

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre persönlichen Grenzen erkennen und wahren können. Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse und praktische Erfahrungen, die Ihnen helfen, souverän für sich selbst einzutreten.

Bitte mitbringen: Getränk und Pausenverpflegung.

G9106

Samstag, 04.10.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 45,00 EUR
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.

G9113

Montag, 24.11.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 18,00 €
Barbara Reinkowski

Neu: Hochsensibilität - als eigene Stärke erkennen

Kurs

Grelles Licht oder laute Geräusche belasten dich? Menschenansammlungen zerran an deinen Kräf-



Kursleiter Alexander Krapf

ten? Du brauchst viel Ruhe, um deine Akkus wieder aufzuladen?

Wenn ja, dann bist du nicht alleine. Ca. 15 - 20% der Menschen sind hochsensibel. Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft. Unsere Filter für Außenreize sind durchlässiger, dadurch nehmen wir mehr Reize auf und wir kommen früher an unsere Belastungsgrenze.

In diesem Kurs lernst du einen gesunden Umgang mit den Reizen des Alltags und wie du die Hochsensibilität als Stärke in dein Leben integrierst. Leicht im Alltag anwendbare Übungen helfen dir dabei, die innere Balance zu behalten oder wieder zu finden.

Ziel des Kurses ist das eigene Wissen über Hochsensibilität zu erweitern, eigene Erfahrung zu reflektieren und persönliche Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

G9112

01.12.2025 - 19.01.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 45,00 €
Alexander Krapf

Neu: Die Kraft der Stille Achtsamkeit und innere Ruhe im Alltag

Wochenendworkshop für Frauen

In einer Zeit voller Hektik und Lärm lädt dieser Workshop dazu ein, Stille bewusst zu erleben und als Kraftquelle neu zu entdecken. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, sanften Atemtechniken, stillen Momenten und kleinen Alltagsritualen lernst Du, innere Ruhe zu finden und zu bewahren.

Genieße einen Tag zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken - für mehr Gelassenheit im Leben. Das Seminar findet im Kloster Armstorf statt. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

In der Verpflegungspauschale von 36,00 € sind Mittagessen (Vor-, Haupt- und Nachspeise) sowie Kaffee und Kuchen enthalten. Bei Wunsch eines vegetarischen Gerichtes, bitte bei Anmeldung Bescheid geben.

Anmeldung bis zum 09.10. möglich.

Die Kursleiterin ist Seelsorgerin und Achtsamkeitsbegleiterin.

G9114

Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 99,00 €
Christa Wagner

Neu: Die Kunst des Nichts-Tun Ein Tag zum Sein

Wochenendworkshop für Frauen

Wann hast Du Dich zuletzt wirklich ausgeruht – ohne schlechtes Gewissen, ohne To-do-Liste im Kopf? In diesem Kurs gönnen wir uns eine bewusste Pause vom Müssen und Machen. Wir entdecken die heilsame Kraft der Stille, des einfachen Daseins und der Achtsamkeit im Augenblick. Durch kleine Impulse, geführte Meditationen und Zeiten des Schweigens entsteht Raum zum Innehalten, Durchatmen und einfach Sein. Ein Tag der

nährt, entschleunigt und erinnert, dass du genug bist – genau so, wie du bist.

Das Seminar findet im Kloster Armstorf statt. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

In der Verpflegungspauschale von 36,00 € sind Mittagessen (Vor-, Haupt- und Nachspeise) sowie Kaffee und Kuchen enthalten. Bei Wunsch eines vegetarischen Gerichtes, bitte bei Anmeldung Bescheid geben.

Anmeldung bis zum 30.10. möglich.



Kursleiterin Christa Wagner

G9115

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 99,00 €
Christa Wagner

Neu: Mein Jahr im Blick - VisionBoard gestalten

Was wünschst Du Dir für das neue Jahr? Wie findest Du heraus, was Dir wirklich wichtig ist?

In achtsamer Atmosphäre spüren wir inneren Zielen und Wünschen nach, sammeln Bilder, Worte und Symbole und gestalten daraus ein ganz persönliches VisionBoard – als Wegweiser durch das neue Jahr. Wir nehmen uns bewusst Zeit zum Innehalten, zum Lauschen und zur Reflexion: Was darf wachsen? Was möchte ich stärken, loslassen oder neu beginnen? So entsteht ein kreativer Tag für Klarheit, Ausrichtung und einen inspirierten Start in das, was vor Dir liegt. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier, Offenheit und Freude am Gestalten.

Das Seminar findet im Kloster Armstorf statt. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

261-3116

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
St. Wolfgang, Bildungshaus der Franziskanerinnen Kloster Armstorf 99,00 €
Christa Wagner

Neu: Lieblingsprojekt starten Mit deiner Zukunfts-Landkarte

Neues Jahr - neue Ideen: Finde heraus, was du gerade unbedingt umsetzen willst. Halte fest, wo du gerade stehst. Entdecke, wo dich Herausforderungen und wo dich Möglichkeiten erwarten. Und dann entwirf daraus deine ganz persönliche Landkarte mit deiner Reise in die Zukunft. Ob du die Karte ganz locker mit einem Bleistift skizzierst oder ob du sie fantasievoll gestaltest, beim Zeichnen

wird dir dein Weg für dein Projekt klar.

Du lernst:

- wie du dein Ziel klar siehst.
- wie du Hindernisse am besten angeht.
- wie du den ersten Schritt machst.

261-3117

Samstag, 17.01.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Gerhard Hroß

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.

G9125

Mittwoch, 29.10.2025, 17.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Mechtild Haubelt-Awe, Jutta Mayer

Waldbaden

Zertifizierter Onlinekurs über acht Wochen

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.

G9140 - online

16.09.2025 - 31.01.2026 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Endlich Stressfrei

Zertifizierter Onlinekurs über acht 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, Phantasie Reisen usw.

G9141 - online

16.09.2025 - 31.01.2026 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

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.

G9142 - online

16.09.2025 - 31.01.2026 * 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.

G9143 - online

16.09.2025 - 31.01.2026 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Mit mentaler Stärke Burnout vermeiden

Ihr Schutz vor Erschöpfung und Überlastung
Onlinekurs über acht Wochen

Präventionskurs jederzeit buchbar

In einer Zeit, in der berufliche und private Anforderungen ständig wachsen, fällt es vielen Menschen schwer, dem Druck standzuhalten. Burnout – die völlige Erschöpfung aufgrund chronischer Überlastung – ist heute eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen. Doch wie schaffen es manche, selbst in solchen Phasen nicht auszubrennen? Die Antwort liegt in der Entwicklung mentaler Stärke – eine Fähigkeit, die jeder erlernen und trainieren kann.

G9144 - online

16.09.2025 - 31.01.2026 * 56 Kurstage
Sabine Saltenberger 96,50 €

Gesundheitswissen - Vorträge

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 1

Alzheimer - Definition & Symptome/Beschäftigung für Demenzkranke

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 Paragraph 45a /87b anerkannt.

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.

G9201

Donnerstag, 09.10.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - 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..

G9202

Donnerstag, 13.11.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - 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.

G9203

Donnerstag, 11.12.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - 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.

261-3204

Donnerstag, 15.01.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - 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.

261-3205

Donnerstag, 12.02.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Was tun bei Tinnitus?

G9209 - online Vortrag

Montag, 20.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

261-3210 - online Vortrag

Montag, 19.01.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

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 in den Wechseljahren 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. Auch Frauen ab 35 Jahre sind herzlich willkommen, um sich über diesen Lebensabschnitt zu informieren.

Im Anschluss ist Raum für Fragen und einen Austausch untereinander.

G9212

Freitag, 14.11.2025, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Barbara Bank

Neu: Emotionale Stabilität in den Wechseljahren

Mit Hilfe der einfachen Anwendung von Bachblüten

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.

Judith Wimmer, erfahrene Bachblüten- und Aromatherapeutin, 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 – ideal für Frauen, die ihren Weg in den Wechseljahren bewusst und gestärkt gestalten möchten.

G9214

Mittwoch, 29.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 15,00 €
Judith Wimmer

Neu: Bachblüten: Schulprobleme und Ängste bei Kindern einfach behandeln - mit Hilfe der Bachblüten

Ihr Kind leidet unter dem schulischen Leistungsdruck, Stress, Konzentrationsproblemen oder Ängsten, sodass es ihm oft schwerfällt, die eigenen Gefühle richtig wahrzunehmen und zu steuern? Schlafprobleme oder emotionale Überforderung sind keine Seltenheit? Bachblüten bieten

eine sanfte und natürliche Unterstützung bei diesen häufiger werdenden Herausforderungen. 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 Ihren Kindern.

Judith Wimmer, erfahrene Bachblüten- und Aromatherapeutin, 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.

G9215

Mittwoch, 15.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Judith Wimmer

Ihr Zuhause als Wohlfühloase Wie Sie mit Feng Shui das „Glück auf Erden“ positiv beeinflussen können

Unser Zuhause kann ein Ort der Ruhe, Erholung und Kraft sein. Doch oft fühlen wir uns unruhig, gestresst und energielos. Feng Shui kann helfen, Ihre Räume so zu gestalten, dass sie mehr Energie und Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben bringen. In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Feng Shui-Lehre kennen und erfahren, wie Sie durch einfache Veränderungen Ihre Wohnräume harmonisch und stilvoll 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.

Judith Wimmer ist zertifizierte systemische Feng Shui Beraterin, Coach, Bachblüten und Aromatherapeutin. Durch ihre Begeisterung für einen ganzheitlichen Ansatz nimmt sie die Teilnehmer mit auf eine motivierende Planungsreise zur eigenen Wohlfühloase.

G9216

Donnerstag, 30.10.2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Judith Wimmer



Patientenforen



Im Anschluss an alle Veranstaltungen stehen die Referenten für Fragen zur Verfügung.
Der Eintritt ist frei.

Veranstaltungsort: Bildungszentrum für Gesundheitsberufe (Mehrzweckraum Nr. 004), Bajuwarenstraße 9; 85435 Erding.

Zentrale Notaufnahme – Strukturwandel Gesundheitswesens

G9220
Dienstag, 16.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Lieber Dirk Eintritt frei

Die Bauchspeicheldrüse - ein Organ mit 2 Gesichtern

G9221
Dienstag, 23.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Berthold Gernot Eintritt frei

Prostata Probleme?

Was dahinter steckt und was hilft
G9222
Dienstag, 30.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Fahr Christian Eintritt frei

Lungentag 2025 - Asthma, COPD Prävention, sowie Infos zu Impfungen

Möglichkeit zum Lungenfunktionstest im Medizincampus gegenüber

G9223
Dienstag, 07.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Claus Herr, Dr. Marshall Markus Eintritt frei

Basistraining Reanimation

Jeder kann helfen!
G9224
Dienstag, 14.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Michael Kern Eintritt frei

Blasenkrebs verstehen Moderne Diagnostik und Therapie

G9225
Dienstag, 21.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Marion Jäger Eintritt frei

Kleine Beulen mit großer Wirkung - Hernien

G9226
Dienstag, 28.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Tosolini Chiara Eintritt frei

Frauengesundheit im Fokus: Minimalinvasiv und wirkungsvoll

Therapie von Harninkontinenz und Blasensenkung

G9227
Dienstag, 04.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks

G9228
Dienstag, 11.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Harald Koschewa Eintritt frei

Herzwochenvortrag

G9229
Dienstag, 18.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Lorenz Bott-Flügel Eintritt frei

Männergesundheit im Fokus Moderne Therapien bei Harninkontinenz und Erektionsstörungen, Künstlicher Schließmuskel und Penisimplantat

G9230
Dienstag, 25.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

Brustkrebsvorsorge Brustmodelle und Selbstabtastung

G9231
Dienstag, 02.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Birgit Plattner Eintritt frei

Die Hauptschlagader (Aorta) im Blick: Aneurysma und Dissektion

Gefährliche Erkrankungen mit schwerwiegenden Folgen
G9232
Dienstag, 09.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Sadeghi Mojtaba
Dr. Meyer-Schopohl Emanuel Eintritt frei

Blutungsstörungen Ursachen und Therapie

G9233
Dienstag, 16.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Dr. Sander Maximilian Eintritt frei

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

Wenn wir Yoga als Mittel für unsere Gesundheit nutzen, lernen wir, unseren Körper auf eine Art zu bewegen, die unserer Natur entspricht und sie fördert. Dafür leite ich die Übungen Schritt für Schritt an, ergänze sie um die dazugehörige Theorie und unterstütze euch individuell. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt.

G9310 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
22.09.2025 - 15.12.2025 * 12 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Sabine Nacke

G9311 - leicht Fortgeschrittene
23.09.2025 - 16.12.2025 * 12 Kurstage
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 122,00 €
Sabine Nacke

G9312 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
23.09.2025 - 16.12.2025 * 12 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

Zertifiziert nach § 20
G9313 - Anfänger & leicht Fortgeschrittene
08.10.2025 - 28.01.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Petra Homer

G9320 - leicht Fortgeschrittene
24.09.2025 - 17.12.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

G9323

02.10.2025 - 11.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

Neu: Wochenendentspannung mit Hatha Yoga

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem Yoga-Kurs, der auf Hatha-Yoga beruht - welches auch als traditionelles Yoga bekannt ist - ist es mein Anliegen mit statischen & dynamischen Körpergrundhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), sowie dem Einfließen von Jahrtausend-altem Yoga-Wissen beizutragen, den Zugang zurück zu den eigenen Energiequellen zu finden, und zu kräftigen.

Yoga ist ein kraftvoller Weg, sich dessen wieder bewusst zu werden.

Durch das Wissen das ich in Nordindien erfahren durfte dem beitragen zu dürfen - uns gemeinsam an diese Kraft in uns zu erinnern, dadurch den Herausforderungen des Alltags mit größerer Stärke zu begegnen, und unsere wahre Essenz wieder zu entdecken - begegne ich mit Demut, und voller Freude.

G9314

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Lilli Reithmeier

Neu: Hatha Yoga sanft in Hohenpolding

HathaYoga schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Das nur durch Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung, Meditation (geführt und still) und gezielten Atemübungen.

„Ich kann kein Yoga, ich bin ja keine Akrobatin!“
HathaYoga Sanft ist eine ruhige Yogapraxis, bei der weder Vorkenntnisse noch akrobatische Fähigkeiten erforderlich sind. Von Stunde zu Stunde erlebt der Teilnehmer, die Teilnehmerin Grundkenntnisse des HathaYoga, um auch zuhause eine gesunde und taugliche Eigenpraxis aufzubauen. „Was ist daran so besonders?“ Yoga achtsam und schonend praktiziert, löst im Körper eine ganze Kaskade physiologischer Prozesse aus, z.B.:

Stressreduktion - durch Stimulation des Parasympathikus

Hormonelle Balance - Yoga beeinflusst das autonome Nervensystem und gleicht Hormone aus



Kursleiterin Renate Calmbach

Schmerzreduktion - Achtsame Bewegungen bringen das Fasziengewebe in Schwung und reduzieren Verklebungen. Dadurch kann sich das Schmerzempfinden deutlich reduzieren.

Selbstvertrauen - Stärkung weil man sich regelmäßig etwas Gutes tut

Schlafverbessernd - durch die regelmäßige Entspannung senkt sich der Cortisolspiegel

Mitzubringen: Wärmende, bequeme Kleidung.

G9316

06.10.2025 - 03.11.2025 * 5 Kurstage
Montag, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse, Hauptstr. 19 50,00 €
Renate Calmbach

G9317

10.11.2025 - 08.12.2025 * 5 Kurstage
Montag, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse, Hauptstr. 19 50,00 €
Renate Calmbach

261-3318

12.01.2026 - 09.02.2026 * 5 Kurstage
Montag, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse, Hauptstr. 19 50,00 €
Renate Calmbach

G9326 - Wartenberg - leicht Fortgeschrittene

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wartenberg, Physiotherapie, Obere Hauptstr. 5
Ilse Dietsch 117,00 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

G9331

22.09.2025 - 15.12.2025 * 12 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Miroslava Schachtl

G9333

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Ilse Dietsch

G9334

25.09.2025 - 18.12.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

G9336

18.09.2025 - 11.12.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 122,00 €
Brigitte Reithmeier

G9338 - sanft

25.09.2025 - 18.12.2025 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Miroslava Schachtl

G9339

10.10.2025 - 19.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

Weitere Yoga-Angebote

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.

G9341

22.09.2025 - 15.12.2025 * 12 Kurstage
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

G9342 - für leicht Fortgeschrittene

07.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Nadja Prell

Yoga für Körper, Geist und Seele

Ich biete einen besonders sanften Yogastil an, bei dem einerseits das Spüren und Wahrnehmen Deines Körpers und andererseits die Dehnung des Bindegewebes sowie das ‚Los lassen‘ im Vordergrund stehen.

„Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir sind und was geschieht, geschieht.“

T.K.V. Desikasha

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Decke, bequeme Kleidung und kleines Kissen

G9343

24.09.2025 - 17.12.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

Yoga für Alle - Yoga für die Seele

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, eben für Alle geeignet. Egal ob Sie einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen oder leichte Beeinträchtigungen haben und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen. Yoga kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.

G9344

17.09.2025 - 17.12.2025 * 12 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Martin Hibler

Neu: Schnupperstunde - Hatha

Yoga macht glücklich

Für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

(Rückenprophylaxe-Kurs, auch für Menschen mit Rückenbeschwerden)

Schnupperstunde zum Kennenlernen (Kurs G9346)



Kursleiterin Anja Owerfeldt

kann dann extra gebucht werden).

In meiner Schnupperstunde geht es darum den Fokus auf sich selbst zu richten und liebevoll und achtsam die Asanas (Haltungen) auszuführen. Die Bewegungen orientieren sich immer entlang der Wirbelsäule und erfolgen dabei im Rhythmus des Atems. Insbesondere die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und sanft gedehnt, wodurch mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit wiederhergestellt werden kann bzw. Rückenschmerzen vorgebeugt werden kann.

Durch die körperlichen Übungen wird Stress abgebaut und Verspannungen können sich lösen. Die Bewegungen in Kombination mit dem Atem lassen den Geist ruhiger werden. Auch das Konkurrenzfreie Zusammensein in einer Gruppe ist Balsam für die Seele. Leichtigkeit, Stabilität und gute Gefühle können sich ausbreiten.

Jeder kann in meiner Stunde so üben, wie es gerade für ihn möglich ist. Auch Pausen sind jederzeit erlaubt. Du musst nicht sportlich oder gelenkig sein, um an dieser Yogastunde teilnehmen zu können, denn der Yoga passt sich den aktuellen Gegebenheiten des Einzelnen an.

Die Kursstunde ist folgendermaßen aufgebaut:

- Kurze Einführung
- Vorbereitung der Asanapraxis durch Fokussierung auf den eigenen Körper und den Atem
- Asanapraxis (fließende Bewegungen, nur Hauptasana Statik)
- Pranayama (Atemübung)
- Meditation (Stille)
- Gemeinsamer Abschluss

G9345

Donnerstag, 25.09.2025, 09.00 - 10.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 308 5,00 €
 Anja Owerfeldt

Neu: Hatha Yoga macht glücklich Für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

(Rückenprophylaxe-Kurs, auch für Menschen mit Rückenbeschwerden)

Eine Kursstunde ist folgendermaßen aufgebaut:
 Kurze Einführung

Vorbereitung der Asanapraxis durch Fokussierung auf den eigenen Körper und den Atem
 Asanapraxis (fließende Bewegungen, nur Hauptasana Statik)
 Pranayama (Atemübung)
 Meditation (Stille)
 Gemeinsamer Abschluss

G9346

02.10.2025 - 11.12.2025 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr 102,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 308
 Anja Owerfeldt

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.

G9349

20.09.2025 - 06.12.2025 * 10 Kurstage
 Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr 102,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum A 002
 Alexandra Pütz

Neu: Körper, Geist & Musik Ein Yoga Workshop

Tauche ein in die Welt des Yoga und entdecke die Vielfalt der Yogastile in unserem 2-stündigen Workshop! Egal, ob du Anfänger oder erfahrener Yogi bist, dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, verschiedene Techniken und Ansätze kennenzulernen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Was dich erwartet:

- Vielfältige Yogastile
- Beruhigende Musik
- Aromatische Düfte

Bringe deine Yogamatte, ein offenes Herz und die Neugier mit, neue Erfahrungen zu sammeln. Lass uns gemeinsam in die Welt des Yoga eintauchen und eine harmonische Zeit verbringen!

G9347

Samstag, 25.10.2025, 14.30 - 16.30 Uhr 15,00 €
 Erding, VHS-Haus, Raum B 314
 Martin Hibler

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.

G9350

22.09.2025 - 15.12.2025 * 12 Kurstage
 Montag, 18.00 - 19.00 Uhr 83,00 €
 Dorfen, Turnhalle, Eibach 27
 Martin Hibler

Vinyasa Yoga für 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 Schlussspannung 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.

G9351

19.09.2025 - 12.12.2025 * 10 Kurstage
 Freitag, 17.45 - 19.00 Uhr 85,00 €
 Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
 Regina Siferlinger

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.

G9352

17.09.2025 - 26.11.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr 104,00 €
 Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
 Turnraum, Pfarrstr. 1
 Karin Kammbach

Yoga und Meditation

G9353

23.09.2025 - 27.01.2026 * 15 Kurstage
 Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr 102,00 €
 St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
 (Nebeneingang links), Schulstraße 44
 Christine Papendieck

Neu: Yoga für die Wirbelsäule

In diesem Kurs erfahren Sie mit besonders abgestimmten Übungen die unterstützende Wirkung von Yoga auf Ihre Wirbelsäule und Ihren ganzen Körper, um so im Alltag beweglicher, ruhiger und flexibler zu sein.

Wir beginnen mit aktivierenden Übungen im Stehen, die die Wirbelsäule mobilisieren und die Beweglichkeit fördern. In Verbindung mit dem Atem wird so der gesamte Körper wohltuend angeregt und flexibler.

Anschließend werden die Yoga-Übungen etwas länger gehalten um Muskeln sanft zu dehnen und zu stärken, und die Wirbelsäule noch geschmeidiger werden zu lassen. Verspannungen können sich lösen und Stress wird abgebaut. Musik unterstützt Sie dabei in einen ruhigen Fluss zu kommen und



ganz bei sich zu bleiben. Als Abschluss erwartet Sie eine Entspannungsübung im Liegen um Ruhe einkehren zu lassen und so die Wirkung der Übungen zu vertiefen. Immer wieder erhalten Sie auch Tipps wie Sie kleine Übungen in Ihren Alltag integrieren.

G9354

24.09.2025 - 21.01.2026 * 15 Kurstage
Mittwoch, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44
Christine Papendieck 102,00 €

Neu: SamtYoga in Hohenpolding Was ist das? Vortrag und Praxisteil/ Workshop

Für Menschen mit Krebserkrankung

Seit über 25 Jahren begleitet mich Yoga. Zunächst übte ich aus Leidenschaft und als Ausgleich zum Alltag. Später praktizierte ich aus Überzeugung. Nach zwei Tumorerkrankungen (2008, 2022) weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn der eigene Körper einem plötzlich fremd ist. Ärzte und Therapeuten den Patienten in seinem Handeln bestimmen. Behandlungen, Therapien, angespannte Termine zur Lagebesprechung/Nachsorge, Operationen usw. zwingen einen auch gegen seine Überzeugung zu handeln, um gesund zu werden.

„Ich kann kein Yoga, ich bin ja keine Akrobatin!“ SamtYoga ist eine sanfte Yogapraxis, bei der weder Vorkenntnisse noch akrobatische Fähigkeiten erforderlich sind.

Auch das Üben mit Hilfe eines Stuhles ist möglich. „Warum hilft Yoga?“ Beispielhaft sei erwähnt: Studien belegen, dass Yoga die Aktivität der Telomere bei Krebspatienten erhöht. Telomere sind Enzyme, die unsere DNA schützen und im Zusammenhang mit Alterung, Stress und Krebsfortschritt stehen. Yoga kann auf zellulärer Ebene wirken. Per Studien-evidenz ist belegt, dass er entspannend wirkt und so biologisch messbar gesundheitsfördernd ist. Getränke und Snacks stehen bereit.

G9204

Sonntag, 28.09.2025, 11.00 - 14.00 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse,
Hauptstr. 19 20,00 €
Renate Calmbach

Neu: SamtYoga in Hohenpolding

Für Menschen mit Krebserkrankung

„Was ist daran so besonders?“

Yoga, achtsam und schonend praktiziert, löst im Körper eine ganze Kaskade physiologischer Prozesse aus, z. B.:

Stressreduktion - durch Stimulation des Parasympathikus

Entzündungshemmend - entzündungsfördernde

Botenstoffe können nachweislich gesenkt werden

Hormonelle Balance - Yoga beeinflusst das auto-

nome Nervensystem und gleicht Hormone aus

Schmerzreduktion - Achtsame Bewegungen bringen

das Faszienewebe in Schwung und reduzieren

Verklebungen. Dadurch kann sich das Schmerzempfinden z.B. im Narbenbereich deutlich reduzieren.

Selbstvertrauen - Stärkung weil man sich regelmä-

ßig etwas Gutes tut, die Linderungen der Nebenwirkungen von Therapien und Operationen spürt, selbstbestimmt nach der Devise handelt: Selbst handeln statt nur behandelt zu werden.

Yoga während und nach einer Krebserkrankung ist sicher, wenn der Unterricht von einer zertifizierten Lehrkraft durchgeführt wird. Um die Qualität des Unterrichts sicher zu stellen ist ein kurzes Anamnesegespräch vorab unerlässlich. Das Üben in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen garantiert die Beachtung jeder einzelnen Person mit der tagesaktuellen Befindlichkeit.

Mitzubringen: Wärmende, bequeme Kleidung.

Vorab erforderlich: Ca. 15 Minuten telefonisches Anamnesegespräch mit der Dozentin

G9354

08.10.2025 - 05.11.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse,
Hauptstr. 19 55,00 €
Renate Calmbach

G9355

12.11.2025 - 10.12.2025 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse,
Hauptstr. 19 55,00 €
Renate Calmbach

261-3356

14.01.2026 - 11.02.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse,
Hauptstr. 19 55,00 €
Renate Calmbach

Neu: Lu Jong & Fünf Elemente Meditation

Einsteigerkurs oder Vertiefung

Für Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie die kraftvolle und zugleich sanfte Bewegungslehre Lu Jong kennen – eine tibetische Praxis zur Harmonisierung von Körper, Energie und Geist. Im Mittelpunkt stehen Bewegungsabfolgen, die auf die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) abgestimmt sind. Sie wirken regulierend auf die fünf Vitalorgane und können bei der Heilung häufiger Befindlichkeitsstörungen wie Verdauungsproblemen, Erschöpfung oder emotionalem Ungleichgewicht helfen. Neben einer Einführung in die Hintergründe und Wirkweisen der Übungen lernen und praktizieren wir Bewegungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die bewusste Atemführung wird nach und nach in die Praxis aufgenommen, um die energetische Wirkung zu vertiefen. Die Übungsreihen werden kontinuierlich erweitert und wiederholt, um so Raum zu schaffen für Ihre individuelle Entwicklung. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Fünf-Elemente-Meditation, die begleitend zur Bewegungspraxis vermittelt wird. Sie erfahren, wie einfache meditative Techniken zu innerer Ruhe und geistiger Klarheit führen. Hinweise zu Körperhaltung, Atmung und Blickrichtung unterstützen eine bewusste und tiefer gehende Erfahrung. In einer ruhigen, offenen Lernatmosphäre, die persönliches Erleben und gemeinsames Üben in Einklang bringt, wird so eine ganzheitliche Praxis

vermittelt, die Körperbewusstsein, Atem und Achtsamkeit verbindet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch und Schreibsachen

G9357

18.10.2025 - 22.11.2025 * 5 Kurstage
Samstag, 13.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 67,00 €
Dr. Ing. Elke Jung

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

G9358

Freitag, 10.10.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 15,00 €
Miroslava Schachtl

G9359

Sonntag, 23.11.2025, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 15,00 €
Miroslava Schachtl

Qigong & T'ai Chi

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Meditationsbänkchen (falls vorhanden), Socken

Neu: QiGong: Die 18 Figuren der Harmonie (Shibashi) - Teil 1

Übende mit oder ohne Vorkenntnisse

Shibashi (Die 18 Figuren der Harmonie) wird dem Taiji QiGong zugeordnet und stützt sich auf den Denkansatz der Daoistischen Philosophie (z.B. Verbindung Himmel-Mensch-Erde, Yin-Yang Ausgleich). Die Übungen sind leicht zu erlernen, wirken positiv auf die Gesundheit und können uns in einen tiefen Entspannungszustand führen. Shibashi ist eine Abfolge von 18 Übungen, die im Stehen praktiziert werden. Eine Besonderheit dieser Form ist die bezaubernde Poesie der naturbezogenen Visualisierungen während der Übungen.

Wir üben in diesem Kurs die ersten Figuren von Shibashi. Die Weiteren werden im nächsten Semester eingeübt.

Für Übende mit leichten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Bitte beachten: Am 22.10. kein Kurstag.

G9360

17.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 94,00 €
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 z.B. 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)“, oder „die Welle“ kennen. Die Übungen zielen darauf, vor allem 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.
Bitte beachten: 22.10. kein Kurstag

G9361

17.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 94,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

Neu: Qigong am Vormittag für Anfänger

Diese alten traditionellen Übungen aus dem Qigong dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungen werden langsam ausgeführt, um das „Einswerden“ von Vorstellung, Atem und Bewegung zu ermöglichen und um den Körper nicht zu erschöpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, falls vorhanden, Socken.

G9369

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 10.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002
Heidi Schulten 53,00 €

Qigong - Mittelstufe

G9362 – Für Geübte

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 70,00 €
Heidi Schulten

Qigong - Fortgeschrittene

Erfahrene im Thema Qigong

G9363

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 70,00 €
Heidi Schulten

Neu: NeiGong: Zwischen QiGong und Meditation

Für Anfänger geeignet

QiGong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungen haben eine sehr lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. QiGong hat starke Wurzeln im frühen Daoismus (6 Jh.v.Chr), aber auch



Kursleiter Sabine Kliem und Patrick Lambert

im Buddhismus und in der Vorbuddhistischen Zeit. Die drei Säulen des QiGongs sind sanfte fließende Bewegungen, eine ruhige achtsame Atmung und geistige Visualisierungen (Bewusstseinsführung/ Vorstellungskraft).

Die Übungen können die Gesundheit stärken, die Körperenergie (Qi) aktivieren, das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern, die Vitalität steigern, das Nervensystem stabilisieren, Gelenke, Sehnen und Muskeln kräftigen und das Immunsystem stärken.

QiGong ist für jedes Alter und für jede körperliche Verfassung geeignet.

Zu diesem Kurs:

Nei Gong ist eine Form des QiGongs, die in der Stille (statt in der Bewegung) praktiziert wird. In diesem Kurs erlernen wir die 5 Grund-Bausteine des Nei Gong Systems sowie weitere QiGong Übungen, die stark auf die dritte Säule des QiGongs (Visualisierungen / Bewusstseinsführung) fokussieren. Diese schönen meditative Figuren helfen uns bei der Beruhigung unseres Geistes und damit bei dem Erspüren der Qi-Bewegungen in unserem Körper während der Qi-Gong Praxis.

Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder (besser) rutschfeste Socken, Getränke.

Bitte beachten: Keine Kurstage am 23.10. und 20.11.

G9365

25.09.2025 - 04.12.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 75,00 €
Patrick Lambert

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.

G9364

09.10.2025 - 15.01.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 126,00 €
Helga Menne

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.

G9366

24.09.2025 - 29.10.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 8.45 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 45,00 €
Heidi Schulten

T'ai Chi Chuan - Yang Stil

G9368 - Fortgeschrittene I

18.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohlmüller

G9367 - Fortgeschrittene II

18.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohlmüller

Entspannung & Meditation

Bitte immer mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

„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 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.

G9370

15.09.2025 - 17.11.2025 * 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.

G9371

15.09.2025 - 17.11.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Neu: Entspannt(er) im Alltag - Zeit für mich

Möchtest Du Zeit für Dich?
Möchtest Du im Alltag mal durchschnaufen und zur Ruhe kommen?
Möchtest Du Deinen Stress im Beruf und auch zu Hause reduzieren?
Möchtest Du entspannter, dankbarer und stress-resilienter sein?
Ja? Dann hätte ich einige Impulse für Dich
Was erwartet Dich in dem 8-wöchigen Kurs?
Viele Praxisübungen und Impulse zum Ausprobieren und Mitnehmen - für Dich:

- Körperübungen aus dem Bereich Yoga
- Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitspraxis wie z.B. Atemmeditation, Bodyscan
- Selbstfürsorgeübungen wie z.B. Selbstmitgefühl
- Dankbarkeitspraxis z.B. Dyaden/Momologe
- Übungen/Impulse für kurzfristige Entspannung z.B. progressive Muskelrelaxation
- Impulse aus der Positiven Psychologie z.B. Flourishing (Aufblühen), PERMA-Modell von Martin Seligman
- Klärung der Frage was für mich persönlich Glück/Wohlbefinden ist
- Reflexion über die eigenen Stärken

G9372

07.10.2025 - 02.12.2025 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 58,00 €
Heike Guist

Neu: Zur Ruhe kommen

Tiefenentspannung zum Wochenausklang

Nehmen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und ganz für sich alleine!
Starten Sie entspannt in ihr Wochenende. In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Methoden der Tiefenentspannung wie Yoga Nitra, Progressive Muskelentspannung und die entspannende Wirkung von Klangschalen. Die Übungen fördern innere Ruhe, Lösen Spannungen im Körper und Stärken das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Willkommen ist jeder der Entspannung sucht.
Bitte mitbringen: ein kleines Kissen, eine Decke, Socken

Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.

G9376

10.10.2025 - 31.10.2025 * 4 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 41,00 €
Cora Masini-Wallenhorst



Kursleiterin Cora Masini-Wallenhorst

G9376A

14.11.2025 - 19.12.2025 * 6 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 61,50 €
Cora Masini-Wallenhorst

261-3376

09.01.2026 - 30.01.2026 * 4 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 41,00 €
Cora Masini-Wallenhorst



Kursleiterin Kerstin Schult

Neu: Meditation erleben

Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Bist du auch oft gestresst, fühlst dich von den Anforderungen des Alltags überwältigt oder sehnst dich nach mehr Ruhe und innerer Balance? Dann gönn dir diesen besonderen Tag der Meditation und Achtsamkeit!

An diesem Tag tauchst du tief in die Welt der Meditation ein – mit praktischen Übungen, die dir helfen abzuschalten, zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Du lernst, was Meditation wirklich ist, wie sie dich im Alltag unterstützen kann und wie sie dir zu mehr Gelassenheit und Klarheit verhilft. Erlebe verschiedene Meditations- und Achtsamkeitstechniken. Kurze theoretische Impulse und viel Raum für Selbsterfahrung und Austausch machen den Tag zu einem einzigartigen Erlebnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aber auch wenn du schon Erfahrung mit Meditation gesammelt hast, wunderbar, dann kannst du hier dein Wissen und deine persönlichen Erfahrungen vertiefen.

Komme einfach in bequemer Kleidung, mit deiner Matte, einer Decke und einem Sitzkissen in den Genuss dieser Auszeit.

G9373

Samstag, 04.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 44,00 €
Kerstin Schult

Neu: Meditation und Achtsamkeit Ein Weg zur inneren Ruhe

Gönne Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecke, wie wohltuend es sein kann, zur Ruhe zu kommen und im Moment anzukommen.

In diesem Kurs lernst du über mehrere Abende hinweg verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeitspraxis kennen. Schritt für Schritt erfährst du, was Meditation ist, wie sie wirkt und wie sie dich im Alltag unterstützen kann.

Wir üben unterschiedliche Techniken – stille Meditation, Geh- und Atemmeditation auch unter Begleitung von Musik. Theoretische Impulse, Raum für Austausch und sanfte Praxis wechseln sich ab und laden dazu ein, eine eigene Meditationsroutine zu entwickeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aber auch wenn du schon Erfahrung mit Meditation gesammelt hast, wunderbar, dann kannst du hier dein Wissen und deine persönlichen Erfahrungen vertiefen.

Bitte trage bequeme Kleidung und bringe eine Matte, Decke und ein Sitzkissen mit.

G9374 - Dorfen

13.10.2025 - 24.11.2025 * 6 Kurstage

Montag, 19.15 - 20.45 Uhr

Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Kerstin Schult 65,00 €

Sei dein bestes Selbst! Meditation für mehr Gelassenheit

Lerne Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen, die du auch zuhause machen kannst. An diesen beiden Nachmittagen nehmen wir uns Zeit, unsere inneren Blockaden und Antreiber zu entdecken. Erhalte Tipps, wie du mit ihnen umgehst und sie sogar positiv für dich nutzen kannst. Erlebe statt der negativen Gefühle mehr Lebensfreude. Die Meditationen sind angeleitet. Dieser Kurs ist für Neuanfänger genauso wie für Fortgeschrittene geeignet. Meditation kann man auf jedem Level ganz leicht üben.

Du lernst:

- Dein Leben zu genießen und nervige Gedanken hinter dir zu lassen.
- Statt Blockaden wieder Kraft zu erleben.
- Den Ruhepol in dir zu nutzen und Gelassenheit zu finden.

Sitzkissen und Meditationshocker sind in der Schule vorhanden. Man kann gern auch eigene Kissen oder Hocker sowie eine Decke mitbringen.

G9375

Samstag, 22.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Samstag, 31.01.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 308 49,00 €
Gerhard Hroß

Herbstlicher Entspannungsnachmittag für Frauen

Workshop

Sie möchten einmal so richtig abschalten und es sich gut gehen lassen? Hier wird Ihnen einiges zum Wohlfühlen geboten.

Sie werden mit Progressiver Muskelentspannung

und dem Autogenem Training vertraut gemacht. Ebenso werden Sie mit Traumreisen und den spannenden Klängen der Klangschale verwöhnt. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit ganz für sich alleine!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken, Trinkflasche,
Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.

G9378

Samstag, 18.10.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314 33,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

Winterlicher Entspannungsnachmittag für Frauen

Workshop

G9379

Samstag, 13.12.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314 33,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

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 arbeitstypischen Beschwerden 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.

G9380

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008 42,00 €
Cornelia van Delden

Blitzentspannung - Schnellentspannung im Alltag

Wie Sie Stress, Ärger und Überlastung kurzfristig besser begegnen können, lernen Sie in diesem Workshop. Durch häufiges Unterbrechen stressfördernder Alltagsroutinen mit Mini-Entspannungspausen, können Sie Ihr Stresslevel auf Dauer positiv beeinflussen.

Unterstützen Sie sich dazu im Alltag effektiv mit einer Auswahl unterschiedlicher körperlicher und mentaler Schnellentspannungstechniken, auch zum Herunterregulieren in Akut-Situationen, sowie hilfreichen individuellen Tipps. Inkl. schriftlicher Kurzzusammenfassung

G9381

Samstag, 06.12.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008 42,00 €
Cornelia van Delden

Gymnastik & Bewegung Allgemein

Gymnastik & Rückentraining

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

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.

Kurs auch in den Herbstferien. Keine Kurstage am 10.11. und 08.12.

G9409

13.10.2025 - 26.01.2026 * 11 Kurstage

Montag, 09.45 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 73,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Rückenfit - Rückenkräftigung

In dieser Stunde werden wir durch einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungs- und Krafftelemente 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.

G9410

16.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

Rücken Complete

(auch als Onlinekurs zu buchen G9412)

G9411

17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage

Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 114,00 €
Monika Bucher

Rücken Complete

(Kurs auch als Präsenzkurs zu buchen G9411)

G9412 - online

17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage

Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 109,00 €

Rückenfitness - Rückenglück

Flotte Wirbelsäulengymnastik

G9413

23.09.2025 - 02.12.2025 * 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. Keine Kurstage am 07.10. und 14.10.

G9414

16.09.2025 - 27.01.2026 * 14 Kurstage
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

Rückenfit

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

G9418

17.09.2025 - 26.11.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Evi Baumann

Rückenfit ins neue Jahr

G9419

03.12.2025 - 21.01.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 40,00 €
Evi Baumann

Rückenfit - Online

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.

Materialien: Matte, Tennisball oder Faszienball, Faszienrolle, Handtuch oder Yogagurt

G9420 - online

23.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage
Kurs auch in den Ferien.
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Natalja Seel 48,00 €



Kursleiterin Christine Papendieck

Aktive Mittagspause leichter Rücken am Montag - Online



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.

G9421 - online

22.09.2025 - 24.11.2025 * 10 Kurstage
Kurs auch in den Ferien.
Montag, 12.15 - 12.30 Uhr
Natalja Seel 16,50 €

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.

G9426

18.09.2025 - 27.11.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 75,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden Sie über wirbelsäulengerechtes Verhalten im Sport und im Alltag informiert.

G9424

23.09.2025 - 27.01.2026 * 15 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstr. 44 100,00 €
Christine Papendieck

Beckenboden Training

Workshop: Fitter Beckenboden für den Mann (auch präventiv)

bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

G9940

Samstag, 27.09.2025, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

G9941

Samstag, 22.11.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 20,00 €
Christiane Butz

Neu: Theoretische Basis für Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

In den Basiseinheiten werden leicht verständlich anatomische Grundlagen zu verschiedenen Themen rund um euren Beckenboden vermittelt

- hierzu werden spezielle und angepasste Übungen angeleitet
- ihr lernt und erfahrt, wie ihr euren Beckenboden bewusst wahrnehmen und ansteuern könnt
- wir besprechen auch, was mit dem richtigen Verhalten im Alltag hier schon erreicht werden kann

Für Alle geeignet, die noch keine Vorkenntnisse haben und den Kurs „Ganzheitliches Beckenbodentraining“ (F9942 oder F9943) besuchen möchten.

G9944

18.09.2025 - 13.11.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 27,00 €
Christiane Butz

G9945

27.11.2025 - 05.02.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 27,00 €
Christiane Butz

Neu: Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte.

Wir führen Übungen durch, die den ganzen Körper trainieren und dabei nebenbei auch unseren Beckenboden stärken. Schließlich ist es wichtig, nicht nur den Beckenboden isoliert anzusprechen, sondern diesen in Verbindung mit den Muskeln zusammen zu stärken, die unmittelbar mit ihm zusammen arbeiten: Bauch-, Rücken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur.

Bei den Übungen werden verschiedene Schwierigkeitsgrade vorgestellt, damit jede Frau in ihrem Tempo und auf ihrem Stand ihrer Körperlichkeit abgeholt wird.

Für alle Frauen geeignet. Auch für die Zeit nach einer abgeschlossenen Rückbildung. (Bei bestehenden Problemen bitte mit einem Arzt vorab abklären, ob etwas gegen eine Teilnahme an dem Kurs sprechen würde.)

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, ein Handtuch sowie etwas zu Trinken.

G9942

18.09.2025 - 13.11.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 54,00 €
Christiane Butz

G9943

27.11.2025 - 05.02.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 54,00 €
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.

G9430

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Evi Baumann

Fit-(Mix) ins neue Jahr

G9431

08.12.2025 - 02.02.2026 * 6 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 40,00 €
Evi Baumann

G9432

17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 113,00 €
Margit Burgmair

G9433

17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage
Mittwoch, 09.40 - 10.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 113,00 €
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.

G9434

16.09.2025 - 27.01.2026 * 16 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 107,00 €
Monika Bucher

Bodyformer...und noch mehr Funktionelles Training

G9435

22.09.2025 - 26.01.2026 * 15 Kurstage
Montag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 100,50 €
Laura Lumetti-Michel

G9436

(Kurs auch als Online Kurs zu buchen: G9437)
17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 114,00 €
Monika Bucher

Online (Kurs auch als Präsenz Kurs: G9436)

G9437 - online

17.09.2025 - 28.01.2026 * 17 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 109,00 €

Body Complete

Body Complete - die perfekte Mischung aus Rücken- und Ganzkörperübungen für mehr Ausdauer

G9438

17.09.2025 - 17.12.2025 * 13 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 86,00 €
Anita Zink

Balance Swing

Fit mit dem Mini-Trampolin

Balance Swing - Fitness auf dem Minitrampolin

G9439

09.10.2025 - 15.01.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 97,00 €
Nina Gaigl

Piloxing in Dorfen

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.

G9443

19.09.2025 - 21.11.2025 * 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 Bewe-

gungsangebot, um sich rundherum wohl zu fühlen. Dazu gehört als Abschluss auch eine Entspannung!

G9444

26.09.2025 - 12.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 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.

G9445

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Carina Jobst

Faszientraining und Entspannung -

Entspannt ins Wochenende

G9446

26.09.2025 - 12.12.2025 * 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

G9447

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 64,00 €

G9448

16.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen (Vils), Mehrgenerationenhaus
Irene Kronseder 64,00 €



Kursleiterin Lisa Reichelt

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.

G9449

22.09.2025 - 26.01.2026 * 15 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnhalle 1, Heilig Blut 8
Josef Neblich 75,00 €

Pilates

Bitte Gymnastikplatte mitbringen.

Keine Kurstage am 06.10. und 13.10.

G9461 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

15.09.2025 - 26.01.2026 * 14 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

Keine Kurstage am 06.10. und 13.10.

G9462

15.09.2025 - 26.01.2026 * 14 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

G9463 - Pilates und Rückentraining

16.09.2025 - 27.01.2026 * 16 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 107,00 €
Monika Bucher

Keine Kurstage am 07.10. und 14.10.

G9464

16.09.2025 - 27.01.2026 * 14 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Katrin Opitz

Pilates - Faszien & Entspannung

G9465 - Anfänger und Fortgeschrittene

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 75,00 €
Christine Grimm

G9466 - Anfänger und Fortgeschrittene

18.09.2025 - 15.01.2026 * 15 Kurstage
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 99,00 €
Daniela Rogall

G9467 - Teilnehmer mit Vorkenntnisse

18.09.2025 - 15.01.2026 * 15 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 99,00 €
Daniela Rogall

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen gezielt angesprochen werden. Diese Muskeln sind besonders wichtig um die Wirbelsäule zu schützen

und Verletzungen vorzubeugen.

Das Training beinhaltet sowohl Kräftigungs- wie auch Stretching- und Mobilisationsübungen. Großen Wert wird beim Pilates auf eine korrekte Übungsausführung sowie auf die richtige Atmung gelegt. Das garantiert einen sicheren Trainingserfolg, macht Übungen effizienter und minimiert das Verletzungsrisiko. Pilates ist eine gute Methode seine Haltung zu schulen sowie seinen Beckenboden zu trainieren.

Das Training eignet sich sowohl für Trainingseinsteiger und -wiedereinsteiger sowie für Fortgeschrittene, da die Übungen sehr gut an das jeweilige Trainingsniveau angepasst werden können. Zertifizierter Kurs nach §20 SGB (Zuschuss von der Krankenkasse)

Kursleiterin: Carina Jobst, Dipl. Sportwiss. Univ.

G9468

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst

G9469 - Teilnehmer mit Vorkenntnisse

26.09.2025 - 12.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

Neu: Guten Morgen Pilates

G9470 - Anfänger und Fortgeschrittene

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 08.00 - 09.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Denitza Pinter

G9473 - Wartenberg

29.09.2025 - 08.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 66,00 €

G9474 - Wartenberg

29.09.2025 - 08.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 66,00 €

Pilates

Keine Kurstage am 08.10. und 15.10.

G9475

17.09.2025 - 28.01.2026 * 15 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 97,50 €
Katrin Opitz

G9476

18.09.2025 - 29.01.2026 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 86,00 €

G9477

18.09.2025 - 29.01.2026 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 86,00 €

Herbstzeit - Deine Zeit. Mach mit und komm auf die Matte. Mit konzentrierten Pilatesübungen kommst Du gut durch den Herbst. Kräftige Deine Körpermitte und aktiviere Deine Tiefenmuskulatur. Werde stabil und gleichzeitig beweglich. In einer netten Teilnehmergruppe geht alles leichter. Sei dabei und mach etwas für DICH.

Ein Schnuppertermin in Absprache mit der Kursleitung ist möglich.

Bitte beachten: Kein Kurstag am 25.09.

G9478 - Eibach - Anfänger & Fortgeschrittene

18.09.2025 - 27.11.2025 * 9 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 65,00 €
Sandra Koll

G9479 - Taufkirchen

16.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
Turnraum, Pfarrstr. 1 66,00 €
Irene Kronseeder

G9480 - Hohenpolding

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseeder 61,50 €

Feldenkrais

Neu: Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung



Bewegung gehört zum Leben.

Wir stehen auf, ziehen uns an, fahren zur Arbeit, erfüllen unsere Hausarbeit, gehen spazieren oder ins Fitness. Und doch ist uns oftmals nicht bewusst, wie wir uns bewegen. Wie berührt mein linker Fuß im Vergleich zum rechten den Boden? Wie heben sich meine Arme in Richtung Zimmerdecke? Wie dreht sich mein Kopf beim Blick über die Schulter – können Brustkorb und Becken dabei helfen?

Lernen sie die Feldenkrais-Methode kennen. Die facettenreichen Lektionen helfen dabei, Bewegung und Bewegungsvarianz bewusster zu erfahren. Der Gewinn: mehr Leichtigkeit, Effizienz und Ausdauer in Alltag und Sport.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sie können an dem Kurs auch in normaler, bequemer Kleidung (lange Hose, kein Rock) teilnehmen. Bitte mitbringen: Decke und kleines Handtuch.

Dozentin: Heike Littger, Feldenkrais®-Lehrerin, zertifiziert vom Feldenkrais-Verband Deutschland (FDV)

G9481

09.10.2025 - 04.12.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Heike Littger

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 Einschränkungen, 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

G9483

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6 Torsten Werner 120,00 €



G9484

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6 Torsten Werner 120,00 €

261-3485

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, Hallen- / Freibad, Am Stadion 6 Torsten Werner 120,00 €

261-3486

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Erding, Hallen- / Freibad, Am Stadion 6 Torsten Werner 120,00 €

Kampfkunst

Shinkendo

Traditionelle japanische Schwertkampfkunst

Jugendliche und Erwachsene

Für Fortgeschrittene

Einstieg auch während des Kurses möglich.

Allgemein: Vermittelt werden neben Beweglichkeit, Kräftigung und einer Verbesserung der Motorik auch Konzentration und Meditation dieser besonderen Schwertkampfkunst.

Am 20.11. kein Kurstag!

G9491

18.09.2025 - 22.01.2026 * 15 Kurstage

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133 Peter Felber, Armin Richter, Michael Schmidt 140,00 €

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. 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

Kursleiter: Dr. Torsten Brendel

G9494

Samstag, 08.11.2025, 09.30 - 11.30 Uhr

Samstag, 15.11.2025, 09.30 - 11.30 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 09.30 - 11.30 Uhr

Samstag, 29.11.2025, 09.30 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004 Dr. Torsten Brendel 65,00 €

Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo

Kurs für alle Altersklassen ab 7 Jahren

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), Freikampf ohne Kontakt (Chayu Taeryon), Bruchtest (Kyeok-Pa), Selbstverteidigung (Hosinsul), Eigenschutz 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.

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 voneinander. Auch deshalb wird gegenseitige Rücksichtnahme und Toleranz in das Zentrum der Ausbildung gerückt.

G9496

19.09.2025 - 30.01.2026 * 16 Kurstage

Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr

Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35 Kurt Müller 144,00 €

Körpererfahrung mit Musik & Tanz

ZUMBA® - Fitnessdancing

ZUMBA® - Fitnessdancing kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

G9510

29.09.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 09.15 - 10.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036 Frauke Junghahn 67,00 €

G9511

29.09.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 17.50 - 18.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036 Frauke Junghahn 67,00 €

G9512

23.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133 Frauke Junghahn 67,00 €

G9513 - Zumba

24.09.2025 - 29.10.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 08.50 - 09.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Frauke Junghahn

G9514 - Zumba

24.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Frauke Junghahn

G9517 - Zumba - in Wartenberg

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Wartenberg, Mittelschule, Turnhalle,
Zustorfer Str. 1 60,00 €
Stella Pinto Lechner

G9518 - Zumba - in Isen

06.10.2025 - 26.01.2026 * 13 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Isen, Kindergarten, Mühlbachstr. 6 87,00 €
Christiane Mosner

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 Papi 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 Gymnastikschläpp-



Kursleiterin Frauke Junghahn

chen geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (bitte keine „festen“ Turnschuhe).

G9520 - Schnupperworkshop

Samstag, 20.09.2025, 14.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 10,00 €
Frauke Junghahn G9521

23.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr
Am 18.11. kein Kurstag!
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Frauke Junghahn

G9522

24.09.2025 - 29.10.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 42,00 €
Frauke Junghahn

G9523

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 70,00 €
Frauke Junghahn

Ballett

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.

G9525

01.10.2025 - 10.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 105,00 €
Christine Pfeiffer

Ballett für Kinder
siehe „Junge vhs“
Seite 114

Tanzen International

Aerobic Dance

G9531

29.09.2025 - 15.12.2025 * 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 bewegungsanft. 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.

G9532

22.09.2025 - 08.12.2025 * 11 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 66,00 €
Sulith Susanne Christan



FCBD® Style (FatChanceBellyDance)

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

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. orientalisches 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. nimmst deine Ausdauer zu?! Und das Ganze mit einer reichlichen Portion Spaß bei einer Musik, die dir in die Beine fährt!

Der Kurs ist für alle Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren geeignet!

G9534

30.09.2025 - 11.11.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Diana Ruhland

G9535 - für Tanzende mit mind. 2 Semester

Tanzerfahrung im FCBD® Style

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

65,00 €

Diana Ruhland

G9536 - Fortgeschrittene

25.09.2025 - 18.12.2025 * 12 Kurstage

Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004

97,00 €

Diana Ruhland

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!

Bitte beachten: Kurs auch in den Herbstferien; Keine Kurstage am 10.11. und 08.12.

G9537

13.10.2025 - 26.01.2026 * 11 Kurstage

Montag, 10.55 - 12.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

86,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky

Easy Line Dance Journey

Für Beginner und Wiedereinsteiger

Bitte beachten: Kurs auch in den Herbstferien. Keine Kurstage am 14.11., 21.11. und 09.01.

G9538

17.10.2025 - 06.02.2026 * 12 Kurstage

Freitag, 16.40 - 17.55 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

90,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky

Line Dance Journey

(erste Kenntnisse hilfreich)

Bitte beachten: Kurs auch in den Herbstferien. Keine Kurstage am 14.11., 21.11., und 09.01.

G9539

17.10.2025 - 06.02.2026 * 12 Kurstage

Freitag, 18.10 - 19.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

90,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky



Kursleiterin Helga Neigenfind-Cerovsky

G9540

17.10.2025 - 23.01.2026 * 9 Kurstage

Freitag, 19.30 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

67,50 €

Helga Neigenfind-Cerovsky

Orientalischer Tanz

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs widmet sich der orientalischen Tanztechnik. Bekannte und neue Tanzfiguren werden verbessert bzw. erlernt. Der Schwerpunkt bezieht sich auf Isolationstechnik und Beweglichkeit der Hüfte. Kleine Kombinationen und ein kurzes Trommelsolo runden den Kurs ab.

G9541

17.09.2025 - 17.12.2025 * 13 Kurstage

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

84,50 €

Katja Yilmaz

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.

G9542

Samstag, 11.10.2025, 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.

G9543

Samstag, 11.10.2025, 14.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

27,00 €

Sonja Haydn

Neu: Einführung in den afrikanischen Tanz mit Live Trommelbegleitung

Wir erlernen Grundschritte und typische Bewegungen die den Tanz charakterisieren. Unterstützt werden die rhythmischen Bewegungen mit der Live gespielten Trommelmusik. Das Tanztraining ist auch ein hervorragendes Training um die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Die Energie, die mit der Live Musik entsteht, regt unseren Körper und schenkt uns gute Laune. Wir tanzen Barfuß, um den Bodenkontakt zu spüren.

Bitte legere Tanz/Sportkleidung mitbringen.

G9544

Samstag, 15.11.2025, 17.15 - 18.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

15,00 €

Roswitha de Souza, Arsène de Souza



Kursleiter Roswitha und Arsène de Souza



Square Dance, das etwas andere Hobby

Für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare)

Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, der sich aus den verschiedenen europäischen Volkstänzen der Siedlerzeit entwickelt hat. Man steht mit weiteren 7 Personen in einem Quadrat (=Square) und folgt den Anweisungen des Callers (=Zurufers). Dabei tanzen wir nicht nur nach Countrymusik, sondern jedes Musikgenre ist geeignet, soweit es den richtigen Takt hat, in die der Caller wechselnde Figurenfolgen einbauen kann. Square Dance kann jeder lernen. Ob jung oder alt, ob alleine oder mit Partner/in. Square Dance ist die ideale Kombination aus Kreislauftraining und Gehirnjogging. Rang und Titel bleiben zu Hause, Wettbewerbe gibt es bei uns nicht.

Wir, die Duke Town Promenaders, freuen uns darauf, Ihnen unser Hobby „Square Dance“ näher zu bringen.

G9545 - Schnupperstunde

Dienstag, 30.09.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
 Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule,
 Münchener Str. 134
 Stefanie Perzlmaier kostenlos

G9545A - Square Dance - Kurs

Dienstag, 07.10.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
 Dienstag, 14.10.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
 Dienstag, 28.10.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
 Dienstag, 04.11.2025, 20.00 - 21.30 Uhr
 Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule,
 Münchener Str. 134 36,00 €
 Stefanie Perzlmaier

American Square Dance

Schnupperkurs für Anfänger

Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, der sich aus den verschiedenen europäischen Volkstänzen der Siedlerzeit entwickelt hat. Was ist das Besondere an unserem Hobby?

Man steht mit weiteren 7 Personen in einem Quadrat (=Square) und folgt den Anweisungen des Callers (=Zurufers). Dabei tanzen wir nicht nur nach Countrymusik, sondern jedes Musikgenre ist geeignet, soweit es den richtigen Takt hat, in die der Caller wechselnde Figurenfolgen einbauen kann.

Square Dance kann jeder lernen.

Ob jung oder alt, ob alleine oder mit Partner/in.

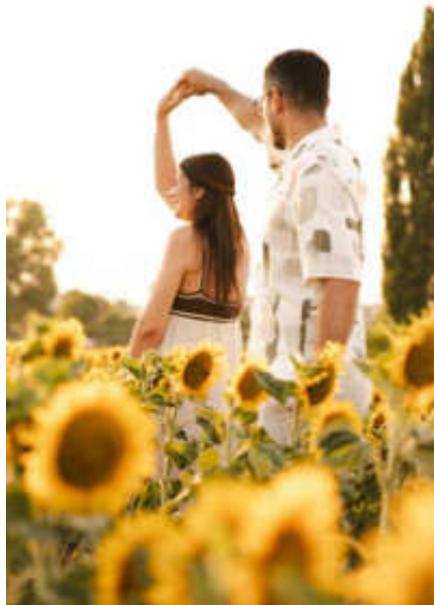
Square Dance ist die ideale Kombination aus Kreislauftraining und Gehirnjogging.

Rang und Titel bleiben zu Hause, Wettbewerbe gibt es bei uns nicht.

Wir, die Duke Town Promenaders, freuen uns darauf, Ihnen unser Hobby „Square Dance“ näher zu bringen.

G9546

Freitag, 03.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
 Freitag, 10.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr
 Erding, Sportpark Klettham, Flurstraße 5 18,00 €
 Juliane Burr



Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Einsteiger Kurs

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. Bitte melden Sie sich mit Ihrem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

G9547

22.09.2025 - 24.11.2025 * 8 Kurstage
 Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9548

01.12.2025 - 09.02.2026 * 8 Kurstage
 Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9553

26.09.2025 - 28.11.2025 * 8 Kurstage
 Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

G9554

05.12.2025 - 06.02.2026 * 8 Kurstage
 Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Aufsteiger Kurs

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. Bitte melden Sie sich mit einem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

G9549

22.09.2025 - 24.11.2025 * 8 Kurstage
 Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9550

01.12.2025 - 09.02.2026 * 8 Kurstage
 Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9555

26.09.2025 - 28.11.2025 * 8 Kurstage
 Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

G9556

05.12.2025 - 06.02.2026 * 8 Kurstage
 Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

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.

Bitte melden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Tanzpartner oder Ihrer Tanzpartnerin an. Wir freuen uns auf Sie beide!

Bemerkungen: Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

„NUR PAARWEISE ANMELDUNG MÖGLICH“

G9551

22.09.2025 - 24.11.2025 * 8 Kurstage
 Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9552

01.12.2025 - 09.02.2026 * 8 Kurstage
 Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
 Rüdiger Bickel

G9557

26.09.2025 - 28.11.2025 * 8 Kurstage
 Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

G9558

05.12.2025 - 06.02.2026 * 8 Kurstage
 Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

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 (Sportschuhe).

G9701

25.09.2025 - 11.12.2025 * 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.

G9702

25.09.2025 - 18.12.2025 * 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. Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Auch ältere Menschen, welche dieses Angebot als Präventionsmaßnahme annehmen möchten und dabei auch noch Spaß in der Gemeinschaft haben, sind herzlich willkommen. Die gemeinsame Freude steht bei diesem Kurs im Vordergrund.

14-tägiges Angebot.

G9703

24.09.2025 - 25.02.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60

Susanne Ilse, Angelika Werkheiser

60,00 €

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. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein, da die Gruppe im flotten Tempo unterwegs ist.

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.

Bitte mitbringen: Smovey-Ringe

Leihweise Smovey-Ringe 2 € pro Stunde.

G9800

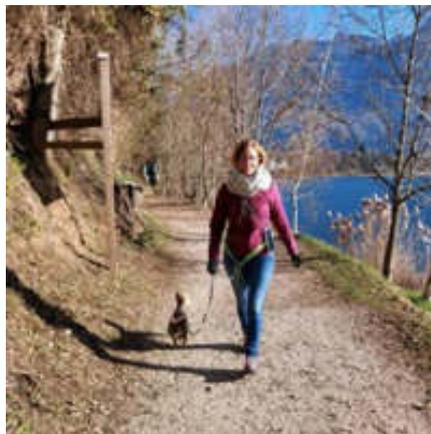
17.09.2025 - 17.12.2025 * 13 Kurstage

Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

103,00 €

Anita Zink



Kursleiterin Claudia Daimer

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. 30-40 Min.

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.

Treffpunkt: Kronthaler Weiher; Minigolf Erding (An der Melkstatt)

G9802

Sonntag, 21.09.2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Erding, Kronthaler Weiher

29,00 €

Claudia Daimer

G9803

Samstag, 15.11.2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 16.11.2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Erding, Kronthaler Weiher

29,00 €

Claudia Daimer

261-3804

Samstag, 17.01.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 18.01.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Erding, Kronthaler Weiher

29,00 €

Claudia Daimer

Achtsamkeitswanderung im Mangfalltal

Was Sie an diesem Tag erwartet, ist keine normale Wanderung, die Sie vielleicht von eigenen Unternehmungen her kennen. Sie lernen zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit allen Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen hin, als auch nach innen.

Mit geschärften Sinnen erkennen wir nun zum ersten Mal verwundert wunderschöne Dinge, an denen wir bisher nur achtlos vorbeigegangen sind. Am Nachmittag lassen wir dann die Vergangenheit und die Zukunft hinter uns und wenden wir uns dem gegenwärtigen Moment zu. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten.

Veranstalter: Jochen Ebenhoch. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de

Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:30 Uhr)

Bitte ein festes Schuhwerk denken (Wanderschuhe).

G9813

Sonntag, 19.10.2025, 09.00 - 16.30 Uhr

Mangfalltal, Gasthof Maxlmühle, Mühlal 1,

83626 Valley

60,00 €

Jochen Ebenhoch

Tinnitus-Wanderung im Mangfalltal

So manchen Tinnitus-Betroffenen begleiten Ohrgeräusche schon eine längere Zeit im Leben. Meist helfen bei der Bewältigung der störenden Symptome keine Medikamente oder zweifelhafte Behandlungsmethoden. Das Erlernen einer adäquaten Wahrnehmungslenkung ermöglicht aber schließlich ein fast vollkommenes Ausblenden des Tinnitus.

Auf dieser Wanderung durch eine sehr natürliche und idyllische Fluss- und Auenlandschaft erleben wir die wohltuende Ruhe der Natur mit all ihren Sinnes-Elementen. Dazu machen wir verschiedene, sehr hilfreiche Wahrnehmungs-Übungen und kleinere Meditationen in der Natur. Sie können in einer Gruppe von Gleichgesinnten auch Ihre Themen rund um den Tinnitus mitbringen und bestimmt ein paar gute Ratschläge und Impulse für sich wieder mitnehmen.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter, Achtsamkeits-Coach und Tinnitus-Berater, der den Tinnitus seit vielen Jahren persönlich gut kennt und gut damit umgehen kann. Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de

Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühlthal 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:30 Uhr)
Bitte an festes Schuhwerk denken (Wanderschuhe).

G9814

Samstag, 08.11.2025, 09.00 - 16.30 Uhr
Mangfalltal, Gasthof Maxlmühle, Mühlthal 1, 83626 Valley 60,00 €
Jochen Ebenhoch

Achtsamkeitswanderung in den Isarauen

Bei dieser Wanderung lernen Sie zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit all Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen, als auch nach innen. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine kleine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten.

Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach.

Treffpunkt Unterföhring, Auf dem P&R-Parkplatz beim S-Bahnhof, 09:00 Uhr (wir starten pünktlich); insg. etwa 3,5 Stunden bis 12:30 Uhr.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Bitte an festes Schuhwerk denken.

G9815

Sonntag, 09.11.2025, 09.00 - 12.30 Uhr
Unterföhring, P&R Parkplatz beim S-Bahnhof
Jochen Ebenhoch 35,00 €



Neu: Bergwanderung - Goldener Herbst am großen Ahornboden / Falkenhütte

Es erwartet uns ein einzigartiges Naturschauspiel im Karwendel. So verfärben sich mit ein wenig Glück die uralten Bergahorne goldgelb. Dies ist unter anderem auch mit zunehmender Höhe unterschiedlich. So beginnt unsere technisch doch eher einfache Wanderung am Talschluß der Eng, an einem der schönsten Plätze der Alpen. Über gut begehbare Bergsteige gewinnen wir rasch an Höhe und können uns an einer fantastischen Aussicht über den Ahornboden erfreuen. Entlang des gewaltigen Felsmassivs erreichen wir schließlich die wunderschön gelegene Falkenhütte.

Anforderungen:

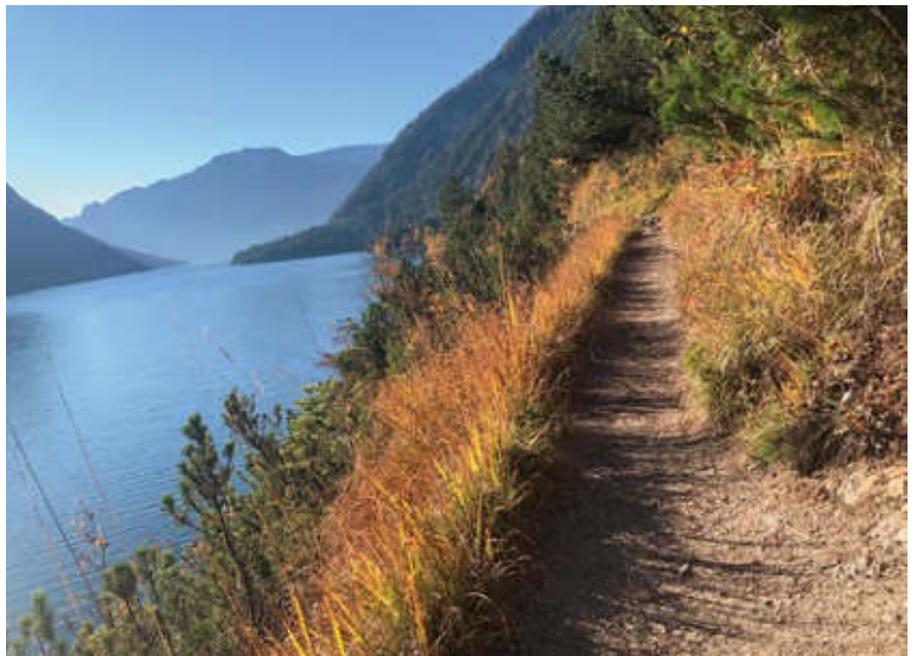
Bergwanderung, meist über kleine Wald- und Wiesenpfade, sowie Steige, Trittsicherheit vorausgesetzt, alpines, teils mäßig steiles Gelände ohne ausgesetztes Stellen. Wir gehen im gemütlichen Tempo (280-300 HM/Stunde), für Anfänger eher anstrengend, bei normaler Fitness gut machbar.

900 HM / 12km / je 3 Stunden Auf- & Abstieg / Gesamt 6 Stunden Gehzeit

Kosten: Zu den Tourgebühren kommen für die Mautstraße Eng 4,50 € / Pkw zzgl. dem eigenen Verzehr sowie ggf. eine Fahrkostenbeteiligung (z.B. 0,20 € / km / Mitfahrer)

Treffpunkt:

8:30 Uhr am Parkplatz P10 Engalm / Hinterriß, Eigenanreise, Fahrgemeinschaften möglich
6:00 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab



VHS Erding ca. 140 km einfach / 2 ¼ Std.
Rückkehr am Parkplatz Eng gegen 18:30 Uhr
Ausrüstung: Kopfbedeckung, Regen- / Sonnenschutz, ggf. Handschuhe, Knöchelhohe Wanderschuhe, Bequemer Rucksack mit Regenschutz, Ggf. Wanderstöcke, Stirn- bzw. Taschenlampe, Erste-Hilfe-Set mit kleinem Not-Biwaksack, Persönliche Medikamente, Brotzeit / Proviant / (warme) Getränke, Personalausweis, Krankenversicherungskarte, Bargeld (auf den Hütten meist nur mit Bargeld zahlbar), wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Stirnlampe

Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

Rückfragen können vor der Buchung gerne telefonisch oder per Mail an Kursleiter gestellt werden.

G9816

Samstag, 04.10.2025, 08.30 - 18.30 Uhr
Falkenhütte, Eng am großen Ahornboden 60,00 €
Markus Zimmermann

Neu: Bergwanderung: Alpiner Steig am Achensee / Rückfahrt per Schiff

Der Marienstein führt meist über schmale Pfade und Steige, teils seilversichert deutlich oberhalb des Westufers des Achensees mit teils mäßig ausgesetzten Stellen leicht auf- und abwärts. Von Scholastika am Nordufer führt uns dieser Weg zunächst zur Gaisalm, in der wir einkehren wollen. Weiter geht es bei wunderschönem Panorama über den See nach Pertisau. Zurück geht es dann per Schiff.

Anforderungen:

Bergwanderung, meist über kleine alpine Steige, Trittsicherheit vorausgesetzt, alpines Gelände, teils kurze mäßig steile Anstiege mit mäßig ausgesetzten Stellen und Seilversicherungen. Wir gehen im gemütlichen Tempo, auch für Anfänger geeignet.

75 HM / 9km / ca. 3 Stunden Gehzeit

Kosten:

Zu den Tourgebühren kommen für die Parkgebühr 8,00 € / Pkw, Schifffahrt 21,00 € / Person zzgl. dem eigenen Verzehr sowie ggf. eine Fahrkostenbeteiligung (z.B. 0,20 € / km / Mitfahrer)

Treffpunkt:

8:30 Uhr am Parkplatz am Campingplatz Scholastika (Achenkirch), Eigenanreise, Fahrgemeinschaften möglich.

7:00 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab VHS Erding ca. 120 km einfach / 1 ½ Std.

Rückkehr am Parkplatz am Campingplatz Scholastika (Achenkirch) gegen 16:00 Uhr

Ausrüstung: Kopfbedeckung, Regen- / Sonnenschutz, ggf. Handschuhe, knöchelhohe Wanderschuhe, bequemer Rucksack mit Regenschutz, ggf. Wanderstöcke, Stirn- bzw. Taschenlampe, Erste-Hilfe-Set mit kleinem Not-Biwaksack, Persönliche Medikamente, Brotzeit / Proviant / (warme) Getränke, Personalausweis, Krankenversicherungskarte, Bargeld (auf den Hütten meist nur mit Bargeld zahlbar), wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Stirnlampe Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

G9817

Samstag, 01.11.2025, 08.30 - 16.00 Uhr

Mariensteig / Achensee

60,00 €

Markus Zimmermann

Neu: Rodeln im Chiemgau / Priener Hütte

Etwas unterhalb des Geigelsteins, im Chiemgau liegt die leicht zu erreichende Priener Hütte auf 1410 m Seehöhe. Der Aufstieg führt auf gut 6,5 km überwiegend entlang der präparierten Rodelbahn. Auf der Priener Hütte erwartet uns ein kulinarischer Hochgenuss im zünftigen Flair. Im Anschluss sausen wir mir den geliebten Rodeln hinab zum Parkplatz.

Anforderungen: Winterliche Bergwanderung, über verschneite Forstwege. Wir gehen im gemütlichen Tempo (280-300 HM / Stunde), für Anfänger eher anstrengend, bei normaler Fitness gut machbar.

730 HM / 6,5km / 3 Stunden Gesamt-Gehzeit (nur Aufstieg), Abfahrt mit dem Rodel

Kosten: Zu den Tourgebühren kommen für den Leihschlitten 10,00 € / Schlitten zzgl. dem eigenen Verzehr sowie ggf. eine Fahrkostenbeteiligung (z.B. 0,20 € / km / Mitfahrer)

Treffpunkt: 8:30 Uhr am Parkplatz Geigelstein / Sachrang, Eigenanreise, Fahrgemeinschaften möglich



7:00 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab VHS Erding ca. 125 km einfach / 1 ½ Std.

Rückkehr am Parkplatz Geigelstein / Sachrang gegen 15:00 Uhr

Ausrüstung: Kopfbedeckung, Regen- / Sonnenschutz, ggf. Handschuhe, Knöchelhohe Wanderschuhe, bequemer Rucksack mit Regenschutz, ggf. Wanderstöcke, Stirn- bzw. Taschenlampe, Erste-Hilfe-Set mit kleinem Not-Biwaksack, Persönliche Medikamente, Brotzeit / Proviant / (warme) Getränke, Personalausweis, Krankenversicherungskarte, Bargeld (auf den Hütten meist nur mit Bargeld zahlbar), wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, Stirnlampe

Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

G9818

Sonntag, 02.11.2025, 08.30 - 15.00 Uhr

Geigelstein, 83229 Sachrang

60,00 €

Markus Zimmermann

Neu: Golf-Erlebnis für Einsteiger

Schnupperkurs

Tauche ein in die faszinierende Welt des Golfsports! In unserem zweistündigen Einsteigerkurs lernst du alle wichtigen Grundlagen – ganz ohne Vorkenntnisse. Ob Schwungtechnik, das richtige Greifen des Schlägers oder erste Abschlüsse auf der Driving Range: Unsere PGA Professionals führen dich Schritt für Schritt an diesen vielseitigen Sport heran.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Welt des Golfsports
- Erste Schwungübungen und Abschlüsse
- Putting- und Kurzspiel-Basics
- Wichtige Infos zu Etikette und Spielregeln
- Persönliche Betreuung in kleinen Gruppen
- Leihschläger und Übungsbälle inklusive – du brauchst keine eigene Ausrüstung!

Ideal für alle, die Golf einfach mal ausprobieren möchten – in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung.

Mindestalter 16 Jahre

Treffpunkt vor dem Clubhaus

G9821

Sonntag, 28.09.2025, 10.00 - 12.00 Uhr

Grünbach, Golfclub Erding Grünbach e.V.,

Kellerberg 13

20,00 €

Andrew Jinks

Alternative Heilmethoden- Aromatherapie, Räuchern, Ayuverda



Kursleiterin Sabina Greska

Neu: Aromatherapie - für Körper, Geist und Seele

Tauche ein in die duftende Welt der Öle! In diesem Kurs lernst du die 10 wichtigsten Öle für deine natürliche Hausapotheke kennen - vom beruhigendem Lavendel bis hin zu erfrischender Pfeffer.

ferminze. Du erfährst, wie du die Öle sicher und wirkungsvoll im Alltag einsetzen kannst. Sei es zur Entspannung, bei Erkältungssymptomen oder für das allgemeine Wohlbefinden.

Zum Abschluss stellst du dein ganz persönliches Wohlfühlspray her - perfekt abgestimmt auf deine Bedürfnisse.

Für wen ist dieser Kurs?

Für alle, die natürliche Alternativen zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens kennenlernen möchten. Materialkosten: 10 Euro (für dein ganz persönliches Spray) - In der Kursgebühr enthalten

G9910

Freitag, 24.10.2025, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 25,00 €
Sabina Greska

Neu: Räuchern im Advent Kräuter selbst mischen und Tradition erleben

Workshop

Feine Düfte für Nase und Wohnraum. In diesem Kurs räuchern wir mit feinen Gewürzen und Harzen zur Einstimmung in den Advent. Zum Abschluss darf sich jeder Teilnehmer eine Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

G9921

Donnerstag, 06.11.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 20,00 €
Karin Hibler

Neu: Räuchern in den Rauhnächten Kräuter selbst mischen und Tradition erleben

Workshop

Die Rauhnächte - die Zeit zwischen den Zeiten. In diesem Kurs werden wir Ritualpflanzen kennenlernen, etwas über Brauchtum und Mythologie erfahren und ein Rauhnachtsritual gestalten. Zum Abschluss darf sich jeder Teilnehmer seine Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in die Rauhnächte: Erfahren Sie mehr über die Bedeutung und die Bräuche dieser besonderen Zeit zwischen den Jahren.
- Kräuterkunde: Lernen Sie die verschiedenen Kräuter und Harze kennen, die sich hervorragend zum Räuchern eignen.
- Selbstgemachte Mischungen

Materialkosten in der Kursgebühr enthalten.

G9922

Donnerstag, 20.11.2025, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 20,00 €
Karin Hibler

Neu: Workshop Ayurveda Basics

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Ayurveda kennen. Ich erkläre die Doshas und helfe dir, deinen persönlichen Dasha-Typ zu erkennen.

Du erfährst, welche Lebensmittel, Routinen und Lebensweisen deinem Körper und Geist guttun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Offenheit und Neugier genügen. Bequeme Kleidung, Decke und eventuell Kissen mitbringen

G9931

Samstag, 18.10.2025, 14.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 36,00 €
Miroslava Schachtl

Neu: Ayurveda & Gelenkgesundheit Beweglich bleiben statt resignieren

Vortrag

Steife, schmerzende Gelenke gelten oft als normale Alterserscheinung – doch das muss nicht so sein. Der Ayurveda – das jahrtausendealte Gesundheitssystem aus Indien – betrachtet Beschwerden nicht isoliert, sondern ganzheitlich: Als Zeichen, dass das innere Gleichgewicht aus der Balance geraten ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Gelenkprobleme aus ayurvedischer Sicht entstehen – und welche Rolle Verdauung, Stoffwechsel und Alltag dabei spielen. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Impulse kennen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit fördern, Entzündungen vorbeugen und Ihren Körper sanft entlasten können – ohne Diät, Medikamente oder starre Regeln.

Ayurveda setzt auf natürliche Rhythmen, typgerechte Ernährung und die Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren – wenn wir ihn gezielt unterstützen. Dieser Vortrag bietet Ihnen fundiertes Wissen, neue Perspektiven und konkrete Schritte, mit denen Sie gleich beginnen können.

Für alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen möchten – und wieder mehr Leichtigkeit im Alltag spüren wollen.



G9932

Donnerstag, 23.10.2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Minichshofer

261-3933

Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Minichshofer

Für Schwangere – junge Mütter – Familien

Neu: Geburtsvorbereitungskurs

Schwangere ab der 16. SSW

G9954

Freitag, 10.10.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 17.10.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 24.10.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 31.10.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 14.11.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 21.11.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 28.11.2025, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

Neu: Geburtsvorbereitungskurs

Schwangere ab der 16. SSW

261-3954

Freitag, 09.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 16.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 23.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 30.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 06.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 13.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 27.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz



Neu: Rückbildungsgymnastik

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.

G9957

Für Frauen nach der Geburt ab 8 Wochen nach der Entbindung (mit Baby)

17.09.2025 - 12.11.2025 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

G9958

Für Frauen nach der Geburt ab 8 Wochen nach der Entbindung (mit Baby)

03.12.2025 - 04.02.2026 * 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.

G9960

18.09.2025 - 13.11.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

G9961

27.11.2025 - 29.01.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

G9962

18.09.2025 - 13.11.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

G9963

27.11.2025 - 29.01.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

Workshop Beikost

G9965

Montag, 20.10.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

G9966

Montag, 08.12.2025, 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 wertvolle 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

G9968

Montag, 29.09.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Zertifizierte Qualität

Die Volkshochschule im Landkreis Erding stellt sich regelmäßig einer Überprüfung, bei der u.A. Organisation, Nachhaltigkeit, Angebotsqualität und Zufriedenheit der Anspruchsgruppen bewertet werden.

Das Team der vhs hat sich zuletzt im Herbst 2024 dieser Aufgabe gestellt und die Rezertifizierung nach dem EFQM-Modell erfolgreich durchgeführt. Mit dem Abschluss „Recognised by EFQM for sustainable performance“ auf dem Level 2 Stars wird dies belegt.



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.

G9974

Samstag, 11.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 30,00 €
Heijo Leisten



Ortho Orange

Münchener Str. 122
85435 Erding
Tel. 08122/9097580
Fax 08122/9097584
info@ortho-orange.de
www.ortho-orange.de

Meisterbetrieb Orthopädietechnik

Bandagen, Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Reha-Sonderbau, Wellness, Gesundheit und vieles mehr...

*Pflegt die Haut
Beim Tragen*



Kompression
inklusive
Hautpflege

ofa®



Ortho Orange
Orthopädietechnik & Sanitätshaus

....das etwas andere Sanitätshaus!

memory®
aloe vera

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe
inklusive Hautpflege

Werbung im vhs Programmheft?

Zimmermann GmbH Druck & Verlag

Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim, info@druck-zimmermann.de

www.druck-zimmermann.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  info@pugs-ev.de
 Tel. 08122 / 911 00  fb.me/pugs.erding

**mehr als
10 Kurse
pro Woche**

kompetent
menschlich
erfolgreich



VID Immobilien GmbH
Am Wasserturm 2
85435 Erding
Tel. 08122-979911
vid-immobilien.de

HEILPRAKTIKERSCHULE MOOSBURG

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die
Heilpraktiker-Prüfung im März 2026
Start: 26.11.2025

Ausbildung zum/r Heilpraktiker:in
Start: 25.09.2025 und 06.10.2026

**Unsere Kurse finden im
Hybrid-Format statt!**

Ausbildung



Heilpraktikerschule Moosburg, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg
Beratung und Information: Tel.: 08167-6943-32
info@heilpraktikerschule-moosburg.de
www.heilpraktikerschule-moosburg.de

Sprachen - allgemeine Infos

Das Sprachzentrum der Volkshochschule

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist mit 18 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.

Sprachenzertifikate

Es werden regelmäßig Sprachprüfungen angeboten. Die Sprachenzertifikate weisen Ihre Kompetenz in der jeweiligen Sprache nach und können in verschiedenen Zusammenhängen sinnvoll oder notwendig sein. Weitere Informationen dazu auf der Seite 71.

Sprachberatung

Sie haben die Möglichkeit kostenlose und unverbindliche Einstufungstests in verschiedenen Sprachen abzulegen. Lassen Sie feststellen, auf welchem Niveau sich Ihre Vorkenntnisse befinden! Dann können wir gemeinsam die passende Lernstufe für Sie feststellen und den richtigen Kurs finden.

Beratungstermine für alle Sprachen außer Deutsch:

Montag, 20. und 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>

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!



Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	70
Prüfungszentrum für Sprachen	71
Deutsch	73
Sprachen allgemein	77



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	KEF Πιστοποίηση Ελληνομάθειας
C2	<p>Wer Niveau C2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Wer Niveau C1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Wer Niveau B2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Wer Niveau B1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> Beim Hören Hauptinformationen bei Konversationen und Sendungen in den Medien verstehen, wenn es um Unterhaltung, Arbeit, Schule, Freizeit, etc., geht. Beim Lesen veröffentlichte 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	<p>Wer Niveau A2 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Wer Niveau A1 erreicht, kann...</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

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 3 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 Università 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.



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.



Fit für die digitale Welt

Computer, Smartphone und Internet verstehen

Jetzt anmelden und kostenlos lernen:
www.digitale-welt.vhs-lernportal.de



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. Lernen Sie, wann und wo Sie möchten.
6. Erweitern Sie Ihren Wortschatz mit Vokabel- und Phrasentrainer.
7. Bekommen Sie automatisches Feedback.

ABC

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

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

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

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



Deutsch lernen: vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei – jederzeit –
an jedem Ort



ein Projekt des Deutschen Volkshochschul-Verbands e. V.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Ansprechpartnerin



Irina Kronner
Fachbereichsleitung
Deutsch, Integration
(08122) 9787-2104
irina.kronner@vhs-erding.de

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



Cornelia Scheitza

Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de



Florentina Coasa

Tel.: 08122 9787-603
deutsch@vhs-erding.de



Martina Richter

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

- 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>



Deutsch als Fremdsprache

Lernportal	72
Integrationskurse	74
Berufsbezogene Deutschkurse	74
Prüfungen	75
Einbürgerungstest	75

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 Mikrophon,
- 3) eine gute Internetverbindung.

G7191-B2-V - Online und Präsenz

22.09.2025 - 27.07.2026 * 113 Kurstage

08.30 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus / online



Deutschkurse für Selbstzahler

Deutsch B1

Abendkurs ab Oktober 2025
Christiane Scharfe

Deutsch B2

Samstagskurs ab Oktober 2025
Christiane Scharfe

Aussprachetraining

Samstagskurs ab November 2025
Marion Solowski

www.vhs-erding.de/
Sprechen Sie uns an!

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



G7060

Freitag, 21.11.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7061

Samstag, 22.11.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7062

Freitag, 05.12.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7063

Samstag, 06.12.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7064

Freitag, 19.12.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7065

Samstag, 20.12.2025, 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

G7050

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

G7050A

Donnerstag, 18.09.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

G7051

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00 - 19.00 Uhr

261-4050

Freitag, 16.01.2025, 10.00 - 11.00 Uhr

261-4051

Donnerstag, 29.01.2026, 09.00 - 10.00 Uhr

261-405AB

Montag, 09.02.2026

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 Berufs Anerkennung 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.

G7031

Freitag, 24.10.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7032

Freitag, 14.11.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

G7033

Freitag, 12.12.2025, 09.00 - 18.00 Uhr

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.

G7071

Freitag, 28.11.2025, 08.30 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.10.2025



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 €



G7082

Donnerstag, 16.10.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

G7083

Donnerstag, 23.10.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

G7084

Donnerstag, 13.11.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

G7085

Donnerstag, 17.11.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

G7086

Donnerstag, 04.12.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

G7087

Donnerstag, 11.12.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

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 Kompetenzkala 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/qzb2/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

G7070

Freitag, 31.10.2025, 09.00 - 17.00 Uhr

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



Ansprechpartnerin



Eleni Lehner
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen und
Internationales
(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist mit 18 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 Kursystem orientiert sich am

Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), siehe Seite 70.

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)
Dienstag, 16. und 23.09.2025, 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>

Kursformate

Präsenzkurs: Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag: 
Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs: 
Dieses Format kombiniert Präsenz- und Online-Teilnahme. Einige Teilnehmende sind vor Ort, andere werden digital dazugeschaltet – live und interaktiv. So können Menschen unabhängig vom Standort teilnehmen und gemeinsam arbeiten. Ideal für flexible Veranstaltungen mit breiter Reichweite.

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!

Arabisch

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.

A1 - Salam neu, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

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.

G7232A

10.11.2025 - 15.12.2025 * 6 Kurstage

Montag, 18.00 - 20.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

117,00 €

N.N.

A1 - Salam neu, ab Lektion 2

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.

261-5232A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

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.

Dobro došli!

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“,
Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

G7252A

07.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Amela Mehmedović



Sprachen

Prüfungen	72
Arabisch	77
Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch	77
Brasilianisches Portugiesisch	78
Chinesisch	78
Englisch für Senioren	79
Englisch - Allgmeinkurse	81
Englisch - Prüfung	84
Französisch	85
Deutsche Gebärdensprache	87
Griechisch	88
Italienisch	89
Japanisch	92
Koreanisch	92
Norwegisch	93
Russisch	94
Schwedisch	94
Spanisch	95
Türkisch	97

БКMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 2

„Vidimo se!!“

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

261-5252A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Amela Mehmedović

БКMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 9

„Idemo dalje!“

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 2“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40031-3.

G7256A

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Edib Mehmedović

БКMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 11

Die Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegroisch und Serbisch haben eine gemeinsame dialektale und genetische Grundlage, welche früher unter der gemeinsamen Bezeichnung Serbo-Kroatisch bekannt war.

„Idemo dalje!“

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 2“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40031-3.

261-5256A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Edib Mehmedović

Brasilianisches Portugiesisch

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Für absolute Anfänger, die in die lusophone Welt eintauchen möchten. Der Fokus liegt auf der brasilianischen Variante des Portugiesischen, aber es wird auch auf die europäische Variante eingegangen.

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

G7262A - online

10.11.2025 - 02.02.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.00 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.

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

261-5262A - online

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A2 - Oi, Brasil!, ab Lektion 12

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.

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8,

G7264A - online

14.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A2 - Oi, Brasil!, ab Lektion 14

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8,

261-5264A - online

27.01.2026 - 28.04.2026 * 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.

A1 - Lóng neu, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

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.

Ein 3-stündiger Präsenz-Termin (samstags von 9:30 bis 12:45 Uhr, inkl. 15 Minuten Pause) dient der Einführung neuer Inhalte.

Anschließend folgen zwei Online-Termine à 1,5 Stunden (samstags von 9:30 bis 11:00 Uhr) zur Wiederholung und Vertiefung des Gelernten.

11.10. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)
18.10. Online (9:30–11:00 Uhr)
25.10. Online (9:30–11:00 Uhr)
08.11. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)
15.11. Online (9:30–11:00 Uhr)
22.11. Online (9:30–11:00 Uhr)
29.11. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)

Der letzte Präsenz-Termin am 29.11. bietet die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und die erlernten Inhalte abschließend zu festigen.

Bitte mitbringen: „Lóng neu A1-A2“, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528960-4,

Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528961-1

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

G7272A - hybrid

4-9 Teilnehmer * 7 Kurstage
Samstag, 11.10.2025 - Samstag, 29.11.2025
Erding, VHS-Haus, Raum B 003
Ruoxia Qi 157,00 €

Technische Voraussetzungen zu

Online- und Hybrid-Kursen:

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

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



A1 - Lóng neu, ab Lektion 2



- 17.01. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)
- 24.01. Online (9:30–11:00 Uhr)
- 31.01. Online (9:30–11:00 Uhr)
- 07.02. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)
- 28.02. Online (9:30–11:00 Uhr)
- 07.03. Online (9:30–11:00 Uhr)
- 14.03. Präsenz (9:30–12:45 Uhr)

Der letzte Präsenz-Termin am 14.03. bietet die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und die erlernten Inhalte abschließend zu festigen.

Bitte mitbringen: „Lóng neu A1-A2“, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528960-4, Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528961-1. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

261-5272A - hybrid

4-9 Teilnehmer
 17.01.2026 - 14.03.2026 * 7 Kurstage
 Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003
 Ruoxia Qi

157,00 €

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 9

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

G7276A

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
 Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003
 Ruoxia Qi

172,00 €

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 9787561938188

261-5276A

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
 Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003
 Ruoxia Qi

172,00 €



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.

G7298A - online

Dienstag, 21.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr
 Helmut Lange

25,00 €

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

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

G7302

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006
 Dunia Gardner

98,00 €

A1 - At your leisure, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

261-5302A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006
 Dunia Gardner

98,00 €

A1 - At your leisure, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

G7304

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006
 Dunia Gardner

98,00 €

A1 - At your leisure, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: At your leisure A1, ISBN 978-3-19-009599-5

261-5304A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006
 Dunia Gardner

98,00 €

Dunia Gardner, in Amerika und im Nahen Osten aufgewachsen und mit einem Amerikaner verheiratet, studierte zuerst Biologie an der Amerikanischen Universität von Beirut und anschließend Tiermedizin an der LMU München. Nach zahlreichen Jahren im internationalen medizinischen Marketing eines pharmazeutischen Unternehmens entdeckte sie Ihre Freude am Unterrichten und bildete sich fort als Englischlehrerin für Kinder nach der Helen Doron Methode.

Seit vielen Jahren ist sie nun auch in der Erwachsenenbildung tätig.



A1 - Let's enjoy English A1.2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English, ISBN 978-3-12-501651-4

G7306

23.09.2025 - 02.12.2025 * 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 8

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English, ISBN 978-3-12-501651-4

261-5306A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A2 Headway, ab Lektion 3

Lehrbuch: Headway, ISBN: 978-0-19-452423-0 und 978-0-19-452768-2
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Kurstag ab.

G7310

18.09.2025 - 27.11.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.50 - 12.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Karen Redinger Emmendorfer 98,00 €

A2 - Headway, ab Lektion 5

Lehrbuch: Headway, ISBN: 978-0-19-452423-0 und 978-0-19-452768-2
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Kurstag ab.

261-5310A

08.01.2026 - 19.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.50 - 12.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2/B1 - Conversation

Für Senioren, die sich gerne auf Englisch über verschiedene Themen unterhalten wollen und über einen guten Grundwortschatz verfügen.
Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7312

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A2/B1 - Learning by doing

Die benötigten Kursmaterialien werden am ersten Unterrichtstag besprochen.

G7314

09.10.2025 - 18.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anita Ascher 98,00 €

B1 Headway, ab Lektion 3

Lehrbuch: ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Kurstag ab.

G7316

16.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Karen Redinger Emmendorfer 98,00 €

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs G7316

G7318

16.09.2025 - 25.11.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 Headway, ab Lektion 4

Lehrbuch: ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuches den ersten Kurstag ab.

261-5316A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 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 261-5316A

261-5318A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2/B1 - Conversation

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.

261-5312A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

B1 - Konversation & 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

G7320

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

261-5320A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 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

G7328

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 87,00 €
Maria Feckl

A1 - Go for it!, ab Lektion 4

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8

G7330

01.10.2025 - 10.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Milena Frank

A1 - Go for it!, ab Lektion 6

Für erwachsene Lernende, die in der Schule oder in einem früheren Kurs grundlegende Englischkenntnisse erworben haben, diese jedoch seitdem kaum angewendet haben. Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen, fühlen sich aber unsicher? Unser praxisorientierter Kurs legt den Fokus auf die Bereiche Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Durch zahlreiche Wiederholungen und eine angenehme Lernatmosphäre ohne Leistungsdruck schaffen wir eine motivierende Umgebung. Spielerische Übungen wie Rollenspiele und kleine Sprachspiele sorgen für Abwechslung und Spaß beim Lernen. Dabei stehen Ihre Interessen und Alltagsthemen im Mittelpunkt, sodass das Gelernte direkt im Alltag anwendbar bleibt. Das Lehrwerk wird am ersten Kursabend besprochen.

261-5330A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Milena Frank

A1/A2 -

Englisch auffrischen
Schritt für Schritt zurück
zur Sprachsicherheit



Auffrischkurs

Für erwachsene Lernende, die in der Schule oder in einem früheren Kurs einfache Englischkenntnisse erworben, aber seither kaum angewendet haben.

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen, fühlen sich aber unsicher? In unserem praxisnahen Kurs stehen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben im Mittelpunkt – mit vielen Wiederholungen und ohne Leistungsdruck. Spielerische Übungen wie Rollenspiele und kleine Sprachspiele sorgen für Abwechslung und Spaß beim Lernen.

Der Kurs ist ideal für alle, die früher einmal Grundkenntnisse hatten und nun einen leichten Wieder-

einstieg suchen. Ihre Interessen und Alltagsthemen stehen dabei im Mittelpunkt – so bleibt das Gelernte gleich anwendbar!

1. Welcome back!
Begrüßung, Vorstellung, Alphabet, einfache Sätze
 2. Numbers & Dates
Zahlen, Uhrzeiten, Datum, Telefonieren
 3. Daily routines
Alltagsaktivitäten, Verben im Präsens
 4. At home
Wohnort beschreiben, Möbel, einfache Fragen stellen
 5. Shopping & Prices
Im Geschäft einkaufen, Preise verstehen und nennen
 6. Eating out
Im Restaurant bestellen, höfliche Redewendungen
 7. Directions
Wegbeschreibung, Orte in der Stadt
 8. Travel English
Am Flughafen, im Hotel, einfache Fragen
 9. Health & Appointments
Arztbesuch, Beschwerden beschreiben, Termine machen
 10. Small Talk
Über das Wetter, Hobbys, Vorlieben sprechen
- Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

G7332

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 19 129,00 €
Kudrat Sharma

261-5332A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 19 129,00 €
Kudrat Sharma

Englisch – Niveau A2

A2 - Go for it!, ab Lektion 1

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8

G7334

01.10.2025 - 10.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A2 - Go for it!, ab Lektion 3

Lehrwerk: „Go for it! A1“, ISBN 978-3-19-102938-8

261-5334A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A2 - Headway A2, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

G7336

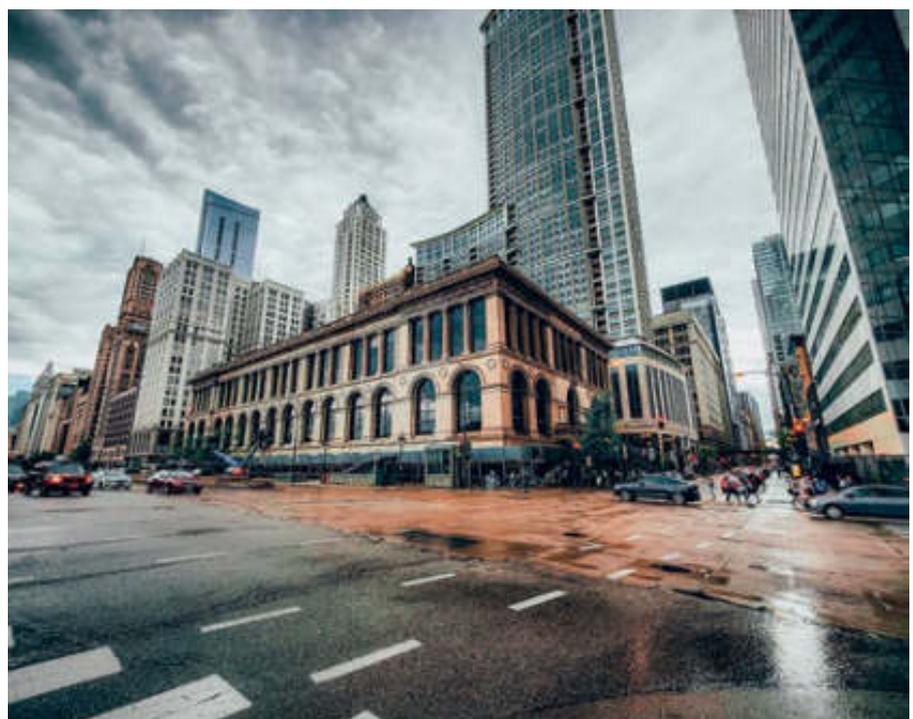
08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
ab 22.10.2025 in Raum A 110
Dunia Gardner

A2 - Headway A2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474131-6.

261-5336A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Dunia Gardner





A2+/B1 - Let's talk!

Englisch sprechen über das Leben

Englisch im Alltag – Gespräche, die verbinden

Ob Reisen, Bildung, Kultur oder Umwelt – in diesem Kurs dreht sich alles um Gespräche, die uns im Alltag begegnen.

Sie lernen, Meinungen frei auf einfachem Englisch auszudrücken, Geschichten zu erzählen und mit anderen über verschiedene Themen zu sprechen. Perfekt für alle, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und dabei interessante Einblicke und neue Perspektiven gewinnen möchten.

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

G7338

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma

A2/B1 - „Voices“-Auffrischkurs

Die Kenntnisse die man auf den Niveaus A2 und B1 erreicht hat, werden aufgefrischt.

Wir arbeiten mit dem sehr abwechslungsreichen Lehrwerk „Voices“ von National Geographic.“

Bitte mitbringen: Voices, ISBN 9780357443170

G7340

25.09.2025 - 23.10.2025 * 5 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 65,00 €

A2/B1 - „Voices“-Auffrischkurs

Die Kenntnisse die man auf den Niveaus A2 und B1 erreicht hat, werden aufgefrischt.

Wir arbeiten mit dem sehr abwechslungsreichen Lehrwerk „Voices“ von National Geographic.

Bitte mitbringen: Voices, ISBN 9780357443187.

261-5340A

15.01.2026 - 12.02.2026 * 5 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 65,00 €

Englisch – Niveau B1

B1 - Level up!

Für Teilnehmer, die zwei Lehrwerke beenden, oder die 2-3 Jahre Englisch gelernt haben.

Dieser Kurs ist ideal für diejenigen, die ihr Basiswissen im Englischen erweitern und weiter verbessern möchten. Wir wiederholen wichtige Grammatikregeln und üben vor allem, Englisch im Alltag sicher zu verstehen und zu sprechen, schriftlich und mündlich. Zusätzlich hören wir regelmäßig englische Texte, zum Beispiel aus Filmen, Musik oder Nachrichten, damit Sie ein besseres Gefühl für die Sprache entwickeln.

So macht Englischlernen Spaß, und die Fortschritte lassen nicht lange auf sich warten!

Bitte mitbringen: „Great! A2“ (2nd Edition), ISBN: 978-3-12-501754-2

G7348

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.15 - 20.45 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maria Feckl

Headway B1, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

G7350

07.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Headway B1, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-0-19-474139-2.

261-5350A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Konversation & 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

G7352

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

G7354

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5352A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5354A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

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!

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7356

15.10.2025 - 07.01.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Pauline Jensen

261-5356A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Pauline Jensen

B1 - Let's enjoy reading Alan Bennett's 'The Uncommon Reader'

...and dive into the depths of English literature accompanying no one less than the Queen herself!

Bitte mitbringen: Alan Bennett: „The uncommon reader“, Reclam Fremdsprachentexte ISBN 978-3-15-019762-2

G7358

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr

Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris 129,00 €

B1 - Let's continue reading Alan Bennett's 'The Uncommon Reader'

...and bring your vocabulary towards Queen's English!

Bitte mitbringen: Alan Bennett: „The uncommon reader“, Reclam Fremdsprachentexte ISBN 978-3-15-019762-2

261-5358A

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr

Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris 129,00 €

B2 - Konversation & 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

G7374

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

G7376

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5374A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5376A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

Englisch – Niveau B2

B2 - 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.

G7370

17.09.2025 - 26.11.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

261-5370A

07.01.2026 - 18.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B2 - Conversation on Monday Morning

This course aims at polishing and refining already acquired speaking skills of intermediate level. Participants are given plenty of opportunities to discuss topics they can relate to in their daily lives in a friendly and supportive atmosphere.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7378

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr

Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

261-5378A

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr

Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

B2/C1 English Literature Club

Do you like reading English? Are you interested in classical as well as contemporary novels? Would Roald Dahl "Short Stories", Daniel Defoe "Robinson Crusoe", Ernest Hemingway "The Old Man and the Sea" or Jane Campbell "Cat Brushing" appeal to you? How do you feel about interpreting a poem? Do you want 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 reading and speaking skills?

If three 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 week to read and discuss a novel or a short story. The texts are generally limited to around 200 pages and can be spread over several weeks to help you keep abreast with reading. The text for our first session is the novella "Small Things Like These" by Claire Keegan.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7380

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Nicholas Lack

261-5380A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
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.

261-5390A

10.01.2026 - 31.01.2026 * 4 Kurstage

Samstag, 09.15 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

109,00 €

Jenny Gerdt-Toader

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.

Anmeldeschluss: 15.12.2025

261-5396A

Samstag, 07.03.2026, 09.30 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

140,00 €

Prüfungsgebühr für Schüler:

99,00 €

Eleni Lehner

We prepare for



English Qualifications™

Englisch – Niveau C1

C1 - Thursday Night Conversation

This is a course for adult English learners who have achieved level C1 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.

G7382

18.09.2025 - 27.11.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

261-5382A

08.01.2026 - 19.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

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.

G7384

23.09.2025 - 13.01.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

261-5384A

03.02.2026 - 19.05.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

C1 - Conversation - Monday Morning Club

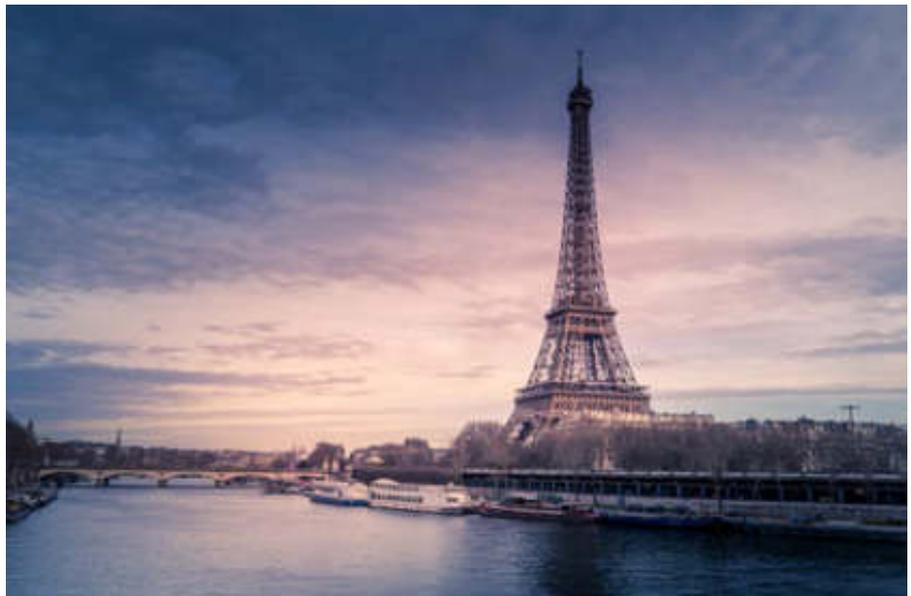
This course aims at polishing and refining already acquired speaking skills of intermediate level.

Participants are given plenty of opportunities to discuss topics they can relate to in their daily lives in a friendly and supportive atmosphere.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7386

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €



Französisch

Französisch – Niveau A1

A1 - Französisch für den Urlaub

Workshop-Reihe „Urlaubskurse“ - Vor den Herbstferien

Deser Kurs besteht aus 2 Modulen:

- Modul am Vormittag:
Einkaufsbummel in Italien: Das Erlernen von Grundlagen, wie Grußformeln und Samll Talk
- Modul am Nachmittag:
Essen und Trinken: Vokabular für einen Restaurantbesuch

G7400

18.10.2025 - 25.10.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Pause von 12:00 bis 12:30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Annika Inninger 69,00 €

A1 - Voyages neu, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

„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!

G7403

07.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Annika Inninger

A1 - Voyages neu, 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!

261-5403A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Annika Inninger

A1 - Rencontres ab Lektion 7

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN : 978-3-12-529642-8

G7404

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Recontres ab Lektion 9

„Rencontres en français A1“, Französisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, ISBN : 978-3-12-529642-8

261-5404A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch – Niveau A2

Französisch A2

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

G7406

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

261-5406A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers



A2 - Chapeau!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch,
ISBN: 978-3-19-003434-4.

G7408

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Chapeau!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-19-003434-4.

261-5408A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch – Niveau B1

B1 - Rencontres, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“,
ISBN 978-3-12-529649-7

G7420

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B1 - Rencontres, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“,
ISBN 978-3-12-529649-7

261-5420A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B1 - Chapeau, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Chapeau B1“, Lehr- und Arbeits-
buch, ISBN: 978-3-19-143434-2.

G7422

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B1 - Chapeau, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Chapeau B1“, Lehr- und Arbeits-
buch, ISBN: 978-3-19-143434-2.

261-5422A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 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 sou-
haitez améliorer votre expression orale?

Alors venez nous rejoindre. Ensemble nous parle-
rons, partagerons et progresserons.

G7424

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

B2/C1 - Cours de conversation

Vous avez un bon niveau de français et vous sou-
haitez améliorer votre expression orale?

Alors venez nous rejoindre. A l'aide de textes
variés ou autres medias vous enterez en conver-
sation et élargirez votre vocabulaire.

261-5424A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

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.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag bespro-
chen.

G7430

25.09.2025 - 08.01.2026 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 112,00 €
Karin Roeckl-Balbach

Französisch – Niveau C1

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 be-
sprochen.

G7432

25.09.2025 - 08.01.2026 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 112,00 €
Karin Roeckl-Balbach

261-5432A

05.02.2026 - 11.06.2026 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 112,00 €
Karin Roeckl-Balbach



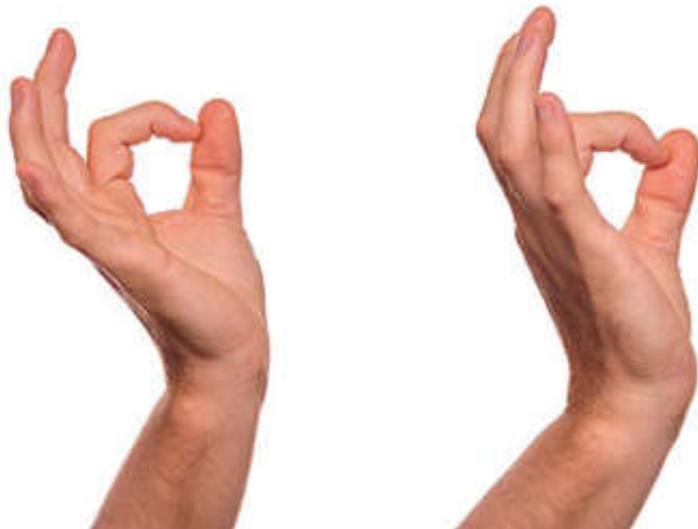
Deutsche Gebärdensprache

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 sollten nicht gehörlos sein.

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.



Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache Grundkurs I, Modul 1

Für Anfänger

- Natürliche Gebärde
- Kommunikationsformen
- FA
- Grundzahlen - Ordnungszahlen
- Wahrnehmung
- Fragewörter

G7450A

Freitag, 14.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
 Freitag, 21.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
 Mittagspause von 12:00-12:30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 005 149,00 €
 Ayiu John Wuol

Deutsche Gebärdensprache Grundkurs I, Modul 2

(Freitag und Samstag)

Tageszeiten - Uhrzeiten - Inkorporation - Jahres-einteilung - Wochentage

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7452A

Freitag, 28.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
 Freitag, 05.12.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 06.12.2025, 10.00 - 14.30 Uhr
 Mittagspause von 12:00-12:30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 005 149,00 €
 Ayiu John Wuol

Deutsche Gebärdensprache Grundkurs I, Modul 3

Kommunikationsformen - Fingeralphabet - Komplexe Verben - Zweihandgebärden - Parameter - Modalverbenegation - Gegensätze

261-5450A

Freitag, 23.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 24.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
 Freitag, 30.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 31.01.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 005 149,00 €
 Ayiu John Wuol



Griechisch

Griechisch – Niveau A1

A1 - Pame!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation. Die Schrift wird nach und nach eingeführt.

Lernziele:

Einführung in die griechische Sprache: Hören, Sprechen, Schreiben, Lesen
 Verständigung in einfacher Form: Begrüßung und Verabschiedung, Vorstellung, Herkunft, Zahlen

Bitte mitbringen: „Pame! A1“ ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

G7462A

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage
 Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
 N.N.

A1 - Pame!, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Pame! A1“, ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

261-5462A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
 Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 002 129,00 €
 N.N.



Griechisch – Niveau A2

A2 - Pame!, ab Lektion 3



Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

G7466A - online

15.10.2025 - 07.01.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Ekaterini Fifa

129,00 €

Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

261-5466A - online

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Ekaterini Fifa

129,00 €

Griechisch – Niveau B1

B1 - Ellinika B, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

G7468A

17.09.2025 - 26.11.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Eleni Lehner

B1 - Ellinika B, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

261-5468A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

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

G7470A

16.10.2025 - 08.01.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

175,00 €

Ekaterini Fifa

B1 - Ellinika B, ab Lektion 6

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

261-5470A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

175,00 €

Ekaterini Fifa



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 7

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-005647-7

G7510

10.10.2025 - 19.12.2025 * 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 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-005647-7

261-5510A

16.01.2026 - 27.03.2026 * 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 7

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-015647-4

G7512

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage

Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

98,00 €

Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-015647-4

261-5512A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

98,00 €

Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch

Italienisch – Niveau A1

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

„Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525180-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

G7520

29.09.2025 - 08.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Marion Solowski

G7524

08.10.2025 - 10.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus 129,00 €
Milena Frank

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

„Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525180-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

261-5520A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Marion Solowski

A1 - Allegro Nuovo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

G7522

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage

Donnerstag, 8.15 - 9.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con piacere, ab Lektion 3

„Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525180-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

261-5522A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus 129,00 €
Milena Frank

A1 - Dieci, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

G7525

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-005647-7

261-5526A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Allegro Nuovo, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

261-5524A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 8.15 - 9.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Allegro Nuovo, Wiederholung

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, Lehr- und Arbeitsbuch: ISBN 978-3-12-525590-6.

G7526

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage

Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Lernkrimis

A1 - Il primo morto

Lernkrimi

Hochspannung auf Italienisch!

Dank der Kombination aus Lektüre und didaktischem Übungsteil werden wir nicht nur Spaß beim Lesen des zweiten Kurzkrimis „Il primo morto“ haben, sondern auch den Wortschatz festigen und einige einfachen grammatikalischen Übungen machen.

Lernen Sie mit Begeisterung Italienisch!

Wenn Sie das Niveau A1 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen: Il primo morto, Circon Verlag, ISBN 978-3-8174-1861-9.

G7530

Samstag, 18.10.2025, 09.30 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

Alessandra Ortu 35,00 €

A1 - Il primo morto

Lernkrimi

Hochspannung auf Italienisch! Dank der Kombination aus Lektüre und didaktischem Übungsteil werden wir nicht nur Spaß beim Lesen des dritten Kurzkrimis „Intrigo a Perugia“ haben, sondern auch den Wortschatz festigen und einige einfachen grammatikalischen Übungen machen. Lernen Sie mit Begeisterung Italienisch!

Wenn Sie das Niveau A1 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen: Il primo morto, Circon Verlag, ISBN 978-3-8174-1861-9.

G7532

Samstag, 06.12.2025, 09.30 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

Alessandra Ortu 35,00 €





Italienisch – Niveau A2

A2 - Con piacere Nuovo 2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

G7534

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.45 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A2 - Dieci, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

G7536

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

261-5540A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015647-4

G7538

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

„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!

G7540

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

G7542

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

261-5542A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525206-6.

261-5544A

08.01.2026 - 19.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Francesca Esposito 172,00 €

A2 - Allegro Nuovo, ab Lektion 1

Sie haben das erste Lehrwerk bereits beendet und möchten nun die erworbenen Kenntnisse vertiefen.

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

261-5528A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Allegro Nuovo, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525593-7.

G7544

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Wiederholung und Lektüre

261-5550A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Konversation & Auffrischung

Drei Stunden Konversation über Themen des täglichen Lebens

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die einen Kurs auf A2 Niveau abgeschlossen haben und das Gelernte in die Praxis umsetzen möchten.

Wir werden durch spielerische und lustige Aktivitäten zusammenarbeiten und dabei von zwei italienischen Kursleiterinnen unterstützt. Und wir werden endlich sagen können: parliamo italiano!

Facciamo due chiacchiere 1 (Alma Edizioni)
ISBN 978-3-19-115382-3

G7548

Samstag, 22.11.2025, 09.15 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 28,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch – Niveau B1

B1- A voi la parola - Conversazione

G7550

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.15 - 13.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Antonella Crusco

B1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

G7552

26.09.2025 - 12.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau



B1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5552A

23.01.2026 - 17.04.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1 - Con piacere, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

G7557

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

B1 - Con piacere, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5557A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Amone

B1/B2 - Con piacere nuovo

G7564

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5564A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Italienisch – Niveau B2

B2 - Seta di Alessandro Baricco

Ein spannendes und lehrreiches Leseerlebnis!

Die Kurzkrimis bieten nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine effektive Möglichkeit, Ihre Italienisch-Kenntnisse zu verbessern. Die verschiedenen Übungen helfen dabei, das Textverständnis zu schulen und den Grundwortschatz zu festigen.

Wenn Sie das Niveau B2 abgeschlossen haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Jubiläumsangebot.

La storia romantica ed elegante del commerciante di bachi de seta Hervé Joncour e del suo viaggio in Giappone. La lettura del romanzo in classe sarà anche l'occasione per l'approfondimento del vocabolario e per il ripasso delle principali forme grammaticali e strutture della lingua italiana.

Bitte mitbringen: Seta di Alessandro Baricco, Reclam, ISBN 978-3150197349

G7565

23.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525219-6

G7566

26.09.2025 - 12.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5566A

23.01.2026 - 17.04.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Italienisch – Niveau C1

C1 - Konversation + Grammatik Wh. + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7568

23.09.2025 - 02.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

C1 - Konversation + Grammatik Wh. + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5570A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

C1 - Wiederholung u. Konversation + Grammatik + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

G7572

25.09.2025 - 04.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

261-5572A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau





Japanisch

A1 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 1

K20

Im Kurs werden Sie langsam an die Alltagssprache, aber auch an die Schrift (Silbenalphabet Hiragana und Katakana) herangeführt.

Neben dem Erlernen der Sprache wird auch viel Landeskunde vermittelt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1“

Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 13: 978-3-92937812-2.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

G7600

06.10.2025 - 15.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai mit Kulturkarte 103,20 €

A1 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 3

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte von L.1-2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan Bd.1 vorausgesetzt. Außerdem sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana vertraut sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1“

Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 13: 978-3-92937812-2.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5600A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai

A1.5 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 10

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2“

Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-929378-08-5.

G7602

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai

A1.6 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 11

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte von Bd.1 und bis L.10 von Bd.2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan vorausgesetzt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2“

Lehr- und Arbeitsbuch ISBN: 978-3-929378-08-5.

261-5602A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai

A2.5 - Minna no Nihongo, ab Lektion 15

Die Teilnehmer sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt, sind aber nicht vorausgesetzt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt allerdings auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

G7606

22.09.2025 - 01.12.2025 * 10 Kurstage

Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai

Japanisch - A2.6 - Minna no Nihongo, ab Lektion 17

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte bis L.16 aus dem Lehrbuch Minna no Nihongo Bd.1 und die Inhalte von Bd.1 und Bd.2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan

vorausgesetzt. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1, ISBN 978-4-88319-603-6

261-5606A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage

Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

179,00 €

Dr. Yoshiharu Kasai

Koreanisch

Die koreanische Sprache – meist einfach „Koreanisch“ genannt – ist die Muttersprache von über 81 Millionen Menschen weltweit. Sie wird mit dem eigens dafür entwickelten Alphabet Hangeul geschrieben.

Neu: A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Onlinetermine!



In diesem Kurs erwerben Sie erste grundlegende Kenntnisse

der koreanischen Sprache. Sie lernen das koreanische Alphabet Hangeul kennen – einschließlich seiner Vokale, Konsonanten und der Silbenstruktur – und üben die korrekte Aussprache. Darüber hinaus machen Sie sich mit einfachen Wortschatz- und Satzstrukturen vertraut.

Typische Themen sind Begrüßung und Vorstellung, Nationalitäten und Ländernamen sowie Berufe. Der Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die koreanische Sprache und einen ersten Einblick in die faszinierende Kultur Koreas.

Die ersten 3 Präsenz-Termine (donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr) dienen der Einführung der koreanischen Schrift.

Anschließend folgen vier Online-Termine à 1,5 Stunden (donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr)

Der letzte Präsenz-Termin bietet die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und die erlernten Inhalte abschließend zu festigen.

Die einzelnen Termine im Überblick:

16.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

23.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

13.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online



20.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 27.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 04.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 11.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

Bitte mitbringen: Vitamin Korean 1, Koreanisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528651-1

G7608 - teilweise online

16.10.2025 - 11.12.2025 * 8 Kurstage
 Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003 179,00 €
 Hui Yeong Jeong

Neu: A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 2



Der Kurs kombiniert Präsenz- u: Onlinetermine.

Die einzelnen Termine im Überblick:

16.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 23.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 30.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 13.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 20.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 27.11.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 04.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 11.12.2025, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

Bitte mitbringen: Vitamin Korean 1, Koreanisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528651-1

261-5608A

15.01.2026 - 12.03.2026 * 8 Kurstage
 Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 003 179,00 €
 Teilweise online
 Hui Yeong Jeong

Norwegisch

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.

A1 - Et år i Norge, ab Lektion 1

Norwegisch für Deutschsprachige

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.

Bitte mitbringen: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige“, ISBN 978-3-944312-29-3

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

G7630

07.10.2025 - 02.12.2025 * 7 Kurstage
 Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
 Dr. Uwe Englert



A1 - Et år i Norge, ab Lektion 3

Norwegisch für Deutschsprachige

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.

Bitte mitbringen: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige“, ISBN 978-3-944312-29-3

261-5630A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 7 Kurstage
 Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
 Im Februar findet kein Unterricht statt.
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
 Dr. Uwe Englert

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 5

In diesem Fortsetzungskurs üben Sie weiterhin die Vergangenheitsformen, lernen aber auch das Futur (Zukunft) zu beherrschen.

So oft es geht, werden Sie frei sprechen. Sie wer-

den Tagesabläufe beschreiben können und Pläne schmieden. Bald werden Sie in der Lage sein, etwas kompliziertere Fragen zu stellen und die Antworten zu verstehen. Sie können außerdem Entscheidungen begründen und korrekte Nebensätze bilden.

Gegen Ende des Kurses werden Sie E-Mails schreiben und einfachere Texte lesen.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu A1-A2. Norwegisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528926-0.

G7632 - A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 5

23.10.2025 - 11.12.2025 * 7 Kurstage
 Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
 Dr. Uwe Englert

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu A1-A2. Norwegisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528926-0.

261-5632A

08.01.2026 - 26.02.2026 * 7 Kurstage
 Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
 Dr. Uwe Englert

Kennen Sie schon das vhs-Bistro?

Wer vor oder nach dem vhs-Kurs Lust auf leckeres Essen hat, oder einfach in der Nähe ist und Hunger hat - im Bistro von Nurten Gündüz ist man genau richtig!

Im vhs-Foyer bietet sie täglich wechselnde Gerichte an - alles frisch und selbstgemacht! Neben Spezialitäten wie zum Beispiel Linsensuppe, gefüllter Paçoca oder leckere Aufläufe gibt es auch türkisches Gebäck zur Auswahl - und natürlich Kaffee und Tee und auch mal ein selbstgebackener Kuchen!

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

Die Öffnungszeiten sind:
 Montag - Freitag, 8 Uhr - 13:30 Uhr, in den Schulferien bleibt das Bistro geschlossen.



Tallinn, Estland

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.

G7654

14.10.2025 - 13.01.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 2

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die gerade erst die Schrift gelernt haben. Wir lernen neu über Berufe zu sprechen und Telefonate zu führen. Wir beschäftigen uns zudem mit der Art und Weise und der Dauer von Handlungen und wie man diese angibt.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

261-5652A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 18.00 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.

G7656

19.09.2025 - 05.12.2025 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 6

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen entsprechend der ersten 5 Kapitel des Buches. Wir lernen neu über Berufe zu sprechen und Telefonate zu führen. Wir beschäftigen uns zudem mit der Art und Weise und der Dauer von Handlungen und wie man diese angibt.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-204477-9.

261-5654A

09.01.2026 - 20.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Vera Große Wiesmann

Schwedisch

Schwedisch gehört zum ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen, wird von etwa 8,5 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und ist die offizielle Amtssprache Schwedens.

Schwedisch für den Urlaub vor den Herbstferien

Für absolute Anfänger - Kompaktkurs

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 typische Alltagssituationen im Urlaub bewältigen kann.

Die Unterrichtsmaterialien werden am ersten Kurstag besprochen.

G7660

11.10.2025 - 18.10.2025 * 2 Kurstage
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 69,00 €
Nike Müller

Nike Müller hat ein Studium der Nordischen Philologie an der LMU München. Sie arbeitet seit 23 Jahren als Literaturübersetzerin und Redakteurin und reist regelmäßig nach Schweden.

Schwedisch für Anfänger

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 1

Im Kurs lernen Sie nach Namen und Herkunft zu fragen, sich selbst und jemand anderen vorzustellen, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich nach dem Befinden zu erkundigen. Sie lernen zu sagen, wo Sie wohnen, woher Sie kommen, einfache Fragen zu stellen und die Zahlen von 1 bis 1000.

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

G7662

28.10.2025 - 16.12.2025 * 7 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 91,00 €
Nike Müller



A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 3

In diesem Kurs lernen Sie nach Namen und Herkunft zu fragen, sich selbst und jemand anderen vorzustellen, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich nach dem Befinden zu erkundigen.

Sie lernen zu sagen, wo Sie wohnen, woher Sie kommen, einfache Fragen zu stellen und die Zahlen von 1 bis 1000.

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5662A

20.01.2026 - 17.03.2026 * 8 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 213,

Josef-Martin-Bauer-Str. 18

104,00 €

Nike Müller

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 10

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

G7664

08.10.2025 - 17.12.2025 * 8 Kurstage

Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr

Kein Unterricht am 29.10.25

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

104,00 €

Franz Billmayer

A2 - Javisst! aktuell, ab Lektion 12

„Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5664A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

116,00 €

Franz Billmayer

B1- Jasà!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: Jasà!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

G7666

08.10.2025 - 17.12.2025 * 8 Kurstage

Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

104,00 €

Franz Billmayer

B1- Jasà!, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Jasà!, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005448-0

261-5666A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

116,00 €

Franz Billmayer



Spanisch

Spanisch für den Urlaub

Vor den Winterferien

Für absolute Anfänger

Der Workshop besteht aus 2 Modulen.

■ Modul I am Vormittag: Grundlagen, wie Grußformeln, Small Talk und das Allernotwendigste

■ Modul II am Nachmittag: Essen und Trinken, im Restaurant, auf dem Markt

G7700

Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 14.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Rocío Manso Fernández

39,00 €

Spanisch – Niveau A1

A1 - Con gusto, ab Lektion 1

„Con gusto A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6

G7710

13.10.2025 - 15.12.2025 * 9 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

117,00 €

Ignacio Ramón Saldaña Bravo

A1 - Con gusto, ab Lektion 3

„Con gusto A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, A1 ISBN 978-3-12-514671-6

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5710A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

129,00 €

Ignacio Ramón Saldaña Bravo

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

261-5724A

14.01.2026 - 18.03.2026 * 9 Kurstage

Mittwoch, 14.15 - 15.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

117,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Impresiones, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Das Kursbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

G7712

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203

129,00 €

César Rivera Novas

G7714

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 215,

Josef-Martin-Bauer-Str. 18

129,00 €

Teresa Ladendorf

A1 - Impresiones, ab Lektion 3

Das Kursbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

261-5712A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203

129,00 €

César Rivera Novas

261-5714A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Dorfen, Gymnasium, Raum 215,

Josef-Martin-Bauer-Str. 18

129,00 €

Teresa Ladendorf

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

G7722

01.10.2025 - 10.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 14.15 - 15.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Rocío Manso Fernández

A1 - Impresiones, ab Lektion 7

Das Kursbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

G7724

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 203

129,00 €

César Rivera Novas

Sprachen

A1 - Impresiones, ab Lektion 9

Das Kursbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

261-5716A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514676-1

G7726

01.10.2025 - 10.12.2025 * 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 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514676-1

261-5718A

14.01.2026 - 18.03.2026 * 9 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 117,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch – Niveau A2

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514686-2

G7728

29.09.2025 - 08.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514686-2

261-5720A

12.01.2026 - 16.03.2026 * 9 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514682-2.

261-5732A

13.01.2026 - 17.03.2026 * 9 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Wiederholung der Inhalte von A1 bis A2, einschließlich der Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-514682-2.

G7732

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Impresiones, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

G7734

24.09.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Impresiones, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-034545-8.

261-5734A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Leichte Konversation

G7740

10.10.2025 - 12.12.2025 * 9 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

261-5740A - A2 - Leichte Konversation

16.01.2026 - 20.03.2026 * 9 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Workshop „Ser o estar“?

¿Eres list@? ¿Estás list@? Wenn Sie die Verwendungsmöglichkeiten von ser-estar und seine Anwendung wiederholen möchten, sind Sie hier richtig!

G7742

Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Workshop „Ser o estar“?

261-5742A

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Workshop

Pretérito Perfecto- Indefinido

En este taller repasaremos los usos del pasado con actividades divertidas y prácticas. ¡Te espero!

G7744

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Workshop

Pretérito Perfecto- Indefinido

261-5744A

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch – Niveau B1

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

G7748

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

G7750

29.09.2025 - 08.12.2025 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocío Manso Fernández

G7752

30.09.2025 - 09.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández



B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5750A

12.01.2026 - 16.03.2026 * 9 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 117,00 €
Rocio Manso Fernández

261-5752A

13.01.2026 - 17.03.2026 * 9 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5746A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Teresa Ladendorf

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.05/2025

G7760A

09.10.2025 - 18.12.2025 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Nathalia Arce Solano



Kursleiterin Nathalia Arce Solano

Spanisch – Niveau B2

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-094545-0.

G7774 - hybrid

01.10.2025 - 17.12.2025 * 9 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Impresiones, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, ISBN 978-3-19-094545-0

G7776 - hybrid

23.09.2025 - 16.12.2025 * 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 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, ISBN 978-3-12-515016-4

G7778

08.10.2025 - 17.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-094545-0.

261-5774A - hybrid

21.01.2026 - 18.03.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, ISBN 978-3-19-094545-0

261-5776A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 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 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN: 978-3-12-514688-4.

261-5778A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2/C1 - 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.

G7780 - hybrid

02.10.2025 - 18.12.2025 * 9 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2/C1 - 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.

261-5780A - hybrid

22.01.2026 - 19.03.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 104,00 €
Patricia Gella de Urquía

Türkisch

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 1

In diesem Kurs werden praktische Sprachkenntnisse erworben. Zur Förderung der Kommunikation wird auf teilnehmeraktivierende und praxisorientierte Methoden Wert gelegt, z.B. Rollenspiele, Partner- und Gruppenarbeit, Lernspiele. Auch Hör- und Leseverständnisübungen, Wortschatz- und Grammatikarbeit.

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528662-7

G7810

07.10.2025 - 16.12.2025 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Özlem Ariciogullari

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

261-5810A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Özlem Ariciogullari

JazzTage

06|07|08|09. November 2025 **Erding**

FREITAG, 07.11.

SHUTEEN ERDENEBAATAR & NILS KUGELMANN

SAMSTAG, 08.11.

HARD DAYS NIGHT BIG BAND FEAT. GROOVE GALAXY

DONNERSTAG, 06.11.

ABENDVERANSTALTUNG

19.00 Uhr | Museum Erding
Eintritt: 15 Euro

**KMS JAZZ-ENSEMBLE
& FRIENDS**

FREITAG, 07.11.

ABENDVERANSTALTUNG

19.30 Uhr | Kreismusikschule
Eintritt: 30 Euro

**SHUTEEN
ERDENEBAATAR
& NILS KUGELMANN**

SAMSTAG, 08.11.

JAZZFRÜHSCHOPPEN

11.00 Uhr | Gasthaus zur Post
Eintritt: 15 Euro

**SIR FLINT'S
BOHÉME JAZZERS**

SAMSTAG, 08.11.

JAZZFRÜHSCHOPPEN

11.00 Uhr | Airbräu am Flughafen
München
Eintritt frei

THE DIXIE DOGS

SAMSTAG, 08.11.

JAZZ FÜR KINDER

14.30 Uhr | Kreismusikschule
Eintritt: 5 Euro (Kinder frei)

TUMI JAZZUMI

SAMSTAG, 08.11.

ABENDVERANSTALTUNG

19.30 Uhr | Kreismusikschule
Eintritt: 25 Euro

**HARD DAYS NIGHT
BIG BAND FEAT.
GROOVE GALAXY**

SONNTAG, 09.11.

MATINEE

11.00 Uhr | Kreismusikschule
Eintritt: 15 Euro

**STEFANIE BOLTZ –
FEMALE**

Kartenvorverkauf Stadthalle Erding
Vorverkaufskasse:
Alois-Schießl-Platz 1 · 85435 Erding
Di. 10 – 13 Uhr, Mi. u. Fr. 15 – 18 Uhr
Tickettelefon:
Tel. 08122/99 07 12
Mo. bis Fr. 09.00 – 16.30 Uhr
www.stadthalle-erding.de
Alle Preise inkl. Gebühr
Vorverkaufsstart: 09. September 2025

Eine Veranstaltung der

Stadt Erding

www.erding.de



M Flughafen
München



Ansprechpartnerin



Barbara Berger
Fachbereichsleitung
Beruf / IT
(08122) 9787-1108
barbara.berger@vhs-erding.de

Kommunikation & Karriere

Karriere Coaching

Auch für Wiedereinsteiger



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 einsetzen können.

Reflektion Selbst- und Fremdbild, Erarbeitung der Alleinstellungsmerkmale (USP) anhand der Schlüsseldaten Ihrer beruflichen Laufbahn, Erstellung der persönlichen Erfolgsgeschichte, geschicktes Positionieren und in eigener Sache werben über Netzwerke. Begleitend befassen Sie sich mit den Themen Selbstmanagement, Selbstcoaching.

G4204 - online

Donnerstag, 09.10.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Karin Budde 50,00 €

Mitarbeitergespräche richtig führen

Hier erfahren Sie mehr über die typischen Elemente und Phasen im Mitarbeitergespräch und über Kommunikationsmodelle, die Sie kennen sollten:

- Was kommt beim anderen an?
- Gezielte Dialogführung - Fragetechniken
- Kritik, Lob und Motivation
- Mitarbeitergespräche als Führungsinstrument nutzen
- Ziele klar setzen, Zielvereinbarungen einhalten
- Der gelungene Gesprächsabschluss
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Mitarbeitern

G4211 - online

Donnerstag, 09.10.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 50,00 €

Neu: Kein Bock auf Geldsorgen?

Clever sein: Geld verstehen,

Vermögen vermehren!



Finanzen sind kompliziert, trocken und nur was für Experten? Quatsch! In diesem interaktiven Online-Seminar erfährst du, wie du dein Geld clever nutzt, sinnvoll sparst und dein Vermögen aufbaust – verständlich, alltagstauglich und ohne langweilige Theorie. Wenn du dein Geld endlich verstehen und sinnvoll vermehren möchtest, bist du hier genau richtig. In diesem interaktiven Seminar lernst du, wie du klug mit deinem Einkommen umgehst, sinnvolle Sparstrategien entwickelst und dein Geld durch clevere Investments für dich arbeiten lässt – ohne kompliziertes Fachchinesisch. Wir sprechen über einfache Methoden zum Ver-

mögensaufbau, smarte Geldentscheidungen und häufige Fehler, die du vermeiden kannst. Egal, ob du gerade erst anfängst oder dein Wissen vertiefen willst – hier bekommst du praxisnahe Tipps, die du sofort umsetzen kannst. Mach den ersten Schritt in deine finanzielle Zukunft – verständlich, praktisch und ohne langweilige Theorie. Bist du dabei?

Dozent ist **Matthias Dahms**, Dipl.-Ökonom und Bankkaufmann. Mit 59 Jahren investiert er seit vielen Jahren erfolgreich in Aktien und Immobilien und bezeichnet sich selbst als „sicherheitsorientierten Rendite-Finder“. Er zeigt dir, wie auch du mit cleveren Strategien mehr aus deinem Geld machen kannst. Melde dich jetzt an und starte finanziell durch!

G4720 - online

Freitag, 10.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Die Kraft der Sprache

Die Magie der positiven Formulierung

Wörter sind machtvoll - im Positiven, wie im Negativen. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise tragen zu einer angenehmeren Gesprächsatmosphäre bei. Zuerst gehen Sie in Ihrem täglichen Wortschatz auf Entdeckungsreise. Danach vertiefen wir Ihre Beobachtungen aus Ihrem beruflichen und privaten Alltag. Sie spüren den Zauber der neuen Wortwahl und steigern dadurch Ihr Wohlbefinden. Ihre Botschaften kommen in Zukunft klar und deutlich an.

G4555

14.10.2025 - 21.10.2025 * 2 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 35,00 €
Michael Schögl

Neu: Plötzlich Führungskraft

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen - in diesem Seminar lernen Sie anhand von Experteninputs, Fallbeispielen und Praxisübungen, wie Sie Ihren Einstieg in eine Führungsrolle als Neueinsteiger oder bei einem Rollenwechsel vom Teammitglied zum Teamleader professionell und erfolgreich gestalten können.

Inhalte: Führungsverantwortung, -aufgaben, -stile, Kommunikation, Motivation, Konfliktmanagement, Teambuilding, Changemanagement, Meetings & Workshop-Moderation, Praxisbeispiele aus langjähriger Führungs- und Coachingerfahrung.

G4210

Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 79,00 €
Karin Budde

Online-Kurs / Online-Vortrag:

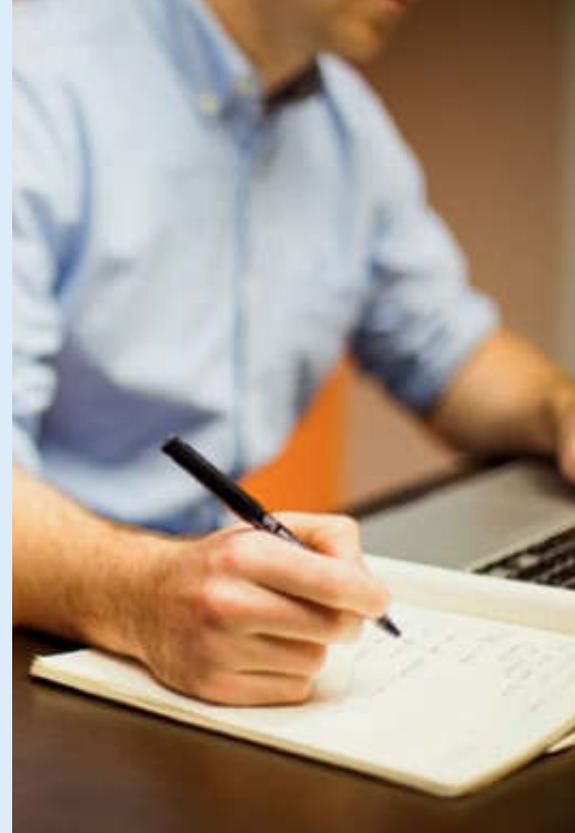


Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

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!



Beruf, EDV / IT

Beruf

Kommunikation & Karriere	99
Projektmanagement	101
Social Media	102
KI, YouTube	104

EDV / IT

EDV-Grundlagen	105
10-Fingerschreiben	105
Smartphone, Tablet	105
Microsoft Office	
Word, Excel, Outlook	
PowerPoint	106
Canva	106
Beruflicher Wiedereinstieg	107
WEB für Profis	107

Digitale Grundbildung

MuT Medien und Technik	107
------------------------	-----





Neu: Schlagfertigkeitstraining

Online-Workshop

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar Schlagfertigkeit genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen können Sie dann flüssig und treffend formulieren. Das hilft Ihnen, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

G4157 - online

Freitag, 24.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

261-6010 - online

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Neu: Die Kraft des Schweigens - Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten? Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie

strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie:

- Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen
- Praxisnahe Impulse

G4310 - online

Mittwoch, 12.11.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Neu: Konfliktmanagement

Erkennen Sie die Konflikttypen, Ursachen und verschiedenen Phasen von Konflikten. Sie wenden in Übungen Methoden aus der Meditation und der konstruktiven Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg) an. Lernen Sie Möglichkeiten zur Einwandbehandlung und Deeskalation.

- Kommunikation-, Wahrnehmungslehre und deren Konsequenzen
- Aktives Zuhören, wie begegne ich meinem Gegenüber im Gespräch
- Konflikterkennung über Warnsignale
- Funktion von Konflikten, Chance der Zusammenarbeit von Menschen
- Konfliktphasen und Konfliktanalyse, die 6 Fragen jedes Konflikts
- Lösungsansätze, wie können Stressmuster deeskaliert werden
- Streitkultur, wie können Meinungsverschiedenheiten gehandhabt werden

G4212

Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 100,00 €
Karin Budde

Wie nutze ich LinkedIn als Bewerbungsplattform?

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?)



G4205 - online

Mittwoch, 19.11.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 50,00 €

Mit der richtigen Körpersprache zu mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen Eindruck Sie hinterlassen – noch bevor Sie ein Wort gesagt haben? Die Körpersprache ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Ob beruflich in Gesprächen mit Kollegen, Kunden und Führungskräften oder privat im Austausch mit Familie und Freunden: Wer die eigene Körpersprache gezielt einsetzt und die Signale anderer besser versteht, kommuniziert erfolgreicher und selbstbewusster. In diesem interaktiven Online-Seminar entdecken Sie die spannende Welt der nonverbalen Kommunikation aus drei Perspektiven:

- Sicher auftreten
- Wie wirkt Ihre Haltung auf andere? Erfahren Sie, wie Sie durch Gestik, Stand und Blickkontakt Stärke und Selbstvertrauen ausstrahlen - auch in herausfordernden Situationen.
- Dynamisch sein
- Möchten Sie mit Energie und Lebendigkeit überzeugen? Entdecken Sie, wie Körpersprache und Stimme zusammenwirken, um Ihre Botschaften klar und mitreißend zu vermitteln.
- Menschen lesen
- Was verraten Gesten, Mimik und Mikrosignale über Ihr Gegenüber? Lernen Sie, die nonverbalen Signale anderer zu entschlüsseln und besser zu verstehen.

Durch praktische Übungen, Praxistipps und gezielte Impulse können Sie das Gelernte direkt umsetzen. Dieses Seminar ist ideal für alle, die privat oder beruflich sicherer und dynamischer auftreten möchten

G4710 - online

Montag, 01.12.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Neu: Networking für Frauen

Ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen bietet Sicherheit und Unterstützung, aber auch neue Impulse und Freude am Teamwork. Der Kurs zeigt Ihnen Methoden für mehr Selbstbewusstsein und Souveränität, welche inoffiziellen Spielregeln es gibt und wie Sie durch gezieltes Netzwerken private und berufliche Ziele erreichen.

G4216 - online

Donnerstag, 11.12.2025, 10.00 - 11.30 Uhr
Karin Budde 20,00 €

Neu: Vertriebs-Know-how von A bis Z



Vertriebsmitarbeitende haben in einem Unternehmen eine ganz wesentliche Funktion: Sie sind das Bindeglied zwischen Unternehmen und Kunde.

Ob nun Produkte oder Dienstleistungen, sie müssen ihren Weg zum potenziellen Käufer finden. Die Inhalte werden mittels Theorie, praktischen Übungen und regelmäßigen Hausaufgaben vermittelt:

- Einführung Vertrieb
- Potenzielle Kunden
- Überblicke Lead- und Opportunity Management
- Nutzenargumente
- Values (Mehrwert) schaffen
- Gesprächs- und Präsentationsvorbereitung
- Fokus stets auf Kundennutzen
- Richtiges Fragen und aktives Zuhören
- Umgang mit Einwänden
- Umgang mit Feedback und Kritik

261-6002 - online

07.01.2026 - 28.01.2026 * 4 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Karin Budde

60,00 €

Neu: PowerRhetorik für Frauen



Online-Workshop

Überzeugendes und sicheres Auftreten ist der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren. Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen.

Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen.

Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie in der Seminargemeinschaft den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

261-6011 - online

Montag, 19.01.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

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 Gewaltfreien Kommunikation (GfK). GfK 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,
- wie Sie sich Ihrer Gefühle und Gedanken bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen können
- wie Sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

Beim Folgetermin werden die weiteren Schritte erläutert und die Grundlagen vertieft.

261-6000

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Barbara Reinkowski

31,00 €

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.

261-6001

Dienstag, 27.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Barbara Reinkowski

31,00 €

Neu: Assessment Center Vorbereitung



Auch für Berufseinsteiger

Immer mehr Unternehmen verwenden dieses Verfahren für die Bewerberauswahl. Im Seminar lernen Sie, wie Assessment-Center ablaufen, was Personaler von Ihnen erwarten und wie Sie sich darauf vorbereiten können. Sie trainieren in gängigen Übungen, wie Sie sich in Gruppendiskussionen, Rollenspielen und anderen vorbereitenden Aufgaben professionell präsentieren. Darüber hinaus erhalten Sie Feedback zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik.

261-6020

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

100,00 €

Karin Budde

Projektmanagement

Projektmanagement Level D nach GPM/IPMA - online Lehrgang



Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungs Voraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen.

In diesem Lehrgang erwerben Sie das Basis-Knowhow, um sich auf die Prüfung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association).

Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.



Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt (261-6301).

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Der Lehrgang findet online über Zoom statt.

G4992-WEB - online

24.10.2025 - 16.01.2026 * 10 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Johannes Leischnig

298,00 €

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“ (G4992-WEB).

Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

261-6301 - online

30.01.2026 - 06.02.2026 * 2 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Johannes Leischnig

90,00 €

Social Media

Social Media - Medienkompetenz für Eltern

Wussten Sie, dass aus Marketingsicht Kinder sehr wichtig für die Markenbindung sind? Oder dass Jugendliche statistisch gesehen, die konsum-

stärkste 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 wir Social Media-Kanäle, die vermeintlich von Kindern/Jugendlichen betrieben werden, aber hinter denen eine Maschinerie von Profis und Profiteuren steckt, und wir lernen, sie zu entlarven. Natürlich werden wir uns 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 und Jugendliche als Influencer
- Eltern als Influencer
- Influencer hinter der Gestalt von Animationsfiguren
- Vermeintlich 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.

G4800

Samstag, 20.09.2025, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Roham Bahramian

Social Media - eine Einführung

Social Media-Plattformen sind heute allgegenwärtig. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Social Media-Überblick, ein grundlegendes Verständnis für aktuell beliebte Social Media-Plattformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

Eine Auswahl der Inhalte im Überblick: Grundlagen zu Instagram und TikTok; Facebook; YouTube; Twitter und Mastodon; LinkedIn Anmeldung & Erstellen von Social Media-Content Kommunikationskanäle und Werkzeuge Storytelling und Textmodelle Private und geschäftlich geführte Accounts

Voraussetzung: Keine Grundkenntnisse nötig Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

G4801

27.09.2025 - 04.10.2025 * 2 Kurstage

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

45,00 €

Roham Bahramian

Social Media - 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. Sie 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.

Social Media – Instagram - Modul 1: Grundlagen zu Instagram

- **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 zu 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 Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

G4805

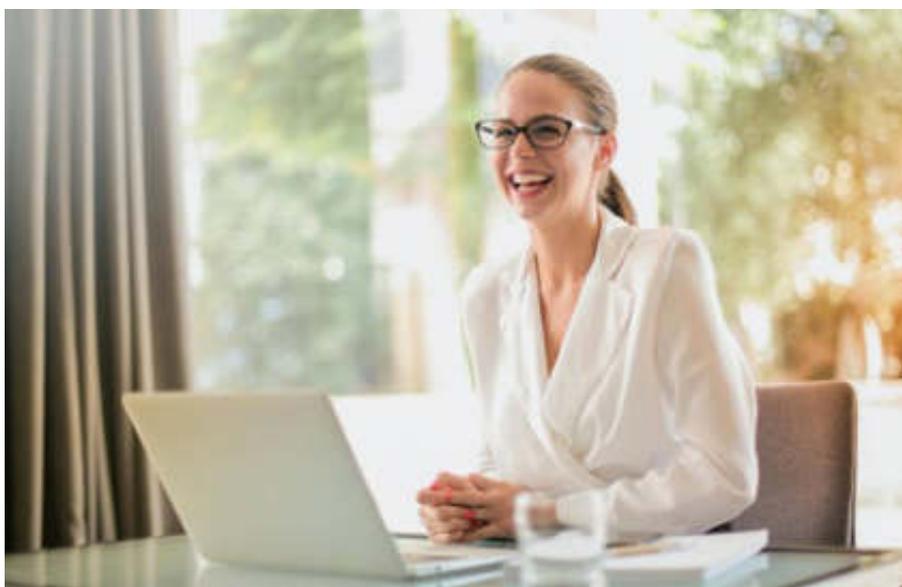
11.10.2025 - 18.10.2025 * 2 Kurstage

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

35,00 €

Roham Bahramian



Social Media – Instagram - Modul 2: Instagram - Technik Crashkurs

Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt des Social-Media-Contents ein und gewinnen Sie ein umfassenderes Verständnis dafür. Durch anschauliche Beispiele und praktische Übungen werden wir Teil dieser digitalen Welt und lernen, wie wir sie entweder für unseren eigenen Unterhaltungswert, den Alltagsgebrauch oder zur Erreichung von Marketingzielen nutzen können.

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf das Thema Beitragsformate und entdecken gemeinsam die Vielfalt der Möglichkeiten. Lernen Sie, wie Sie Feed-Beiträge, Stories und Reels effektiv nutzen können, um Ihre Botschaften auf Instagram optimal zu präsentieren und Ihre Zielgruppe zu erreichen.

Voraussetzung: Dieser Kurs ist ein Technischulungs-Crashkurs und setzt nur Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram voraus.

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

Ein Smartphone und Laptop sind eine gute Ergänzung, aber keine Voraussetzung.

G4806

Samstag, 25.10.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 29,00 €
Roham Bahramian

Social Media – Instagram - Modul 3: Instagram - Technik Intensivkurs

In diesem Kurs tauchen wir tief in das Thema Social-Media-Content ein und gewinnen ein umfassendes Verständnis dafür.

Inhalt:

- Beitragsformate und -kombinationen für Instagram: Entdecken Sie die Vielfalt der Möglichkeiten, indem Sie Feed-Beiträge, Stories, Reels, Online-Events, Highlights, Collab Posts und eine ansprechende Bio nutzen.
- Cross-Media-Kommunikation für Anfänger: Lernen Sie die Grundlagen der effektiven Kommunikation über verschiedene Medienplattformen hinweg und nutzen Sie sie, um Ihre Botschaften zielgerichtet zu verbreiten.

Voraussetzung: Dieser Kurs ist ein intensiver Technischulungskurs und setzt grundlegende Kenntnisse in der Nutzung von Instagram voraus.

Ein umfangreiches Skript ist in der Kursgebühr enthalten, um Ihnen bei der Vertiefung Ihres Wissens zu unterstützen.

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

Ein Smartphone oder ein Laptop sind eine empfehlenswerte Ergänzung, jedoch keine Voraussetzung.

G4807

18.11.2025 - 09.12.2025 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.15 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 64,00 €
Roham Bahramian



Social Media – Instagram - Modul 4: Instagram - Live

Instagram Live bietet strategische Vorteile, wie direkte Echtzeitkommunikation mit der Zielgruppe, Reichweitensteigerung durch Benachrichtigungen und Verfügbarkeit in der Story. Interaktive Funktionen wie Live-Kommentare und Fragen steigern das Engagement und ermöglichen die individuelle Ansprache der Zuschauer. Zudem besteht das Potenzial, viral zu gehen und zusätzliche Aufmerksamkeit zu erlangen.

Erfahren Sie, wie Sie Grafiken für Instagram Live optimal vorbereiten und ein effizientes Asset-Management für Ihre Live-Übertragungen etablieren. Entdecken Sie die Bedeutung von Moderationsfragen und wie Sie diese gekonnt einsetzen können, um Interaktion und Engagement bei Ihren Live-Events zu fördern.

Im Kurs geht es um:

- Instagram Live-Marketingstrategien und Promotion
- Effektive Vorbereitung von Grafiken für Instagram Live
- Asset-Management für Instagram Live
- Moderationsfragen
- Optimierung der Durchführung von Instagram Live
- Moderatoren hinzufügen
- Nachbearbeitung und Analyse von Instagram Live-Daten

Voraussetzung: Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs grundlegende Kenntnisse in der Nutzung von Instagram voraussetzt.

Um Ihnen bei der Vertiefung Ihres Wissens zu unterstützen, erhalten Sie umfangreiches Kursmaterial, das Ihnen bei der Umsetzung der gelernten Konzepte hilft.

Benötigtes Material: Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie lediglich einen Laptop und Zugriff auf ein Instagram-Konto.

261-6335

Donnerstag, 08.01.2026, 18.15 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 29,00 €
Roham Bahramian

Social Media – Instagram - Modul 5: Mehr Reichweite auf Instagram

Entdecken Sie in diesem Kurs „Mehr Reichweite auf Instagram“ die Geheimnisse, um Ihre Präsenz auf dieser beliebten Social-Media-Plattform zu maximieren.

Im Kurs geht es um:

- Mehr Reichweite auf Instagram
- Reels auf Instagram
- Hashtags
- Kooperationen
- Upload-Frequenz auf Instagram
- Crossmedia-Marketing auf Instagram

Voraussetzung: Dieser Crashkurs setzt nur Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram voraus, sodass auch Anfänger von den Inhalten profitieren können.

Um Ihnen beim Lernen und Umsetzen der erlernten Konzepte zu unterstützen, stellen wir Ihnen ein umfangreiches Skript zur Verfügung, das Sie auch nach dem Kurs als Nachschlagewerk verwenden können.

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

Ein Smartphone oder ein Laptop sind eine empfehlenswerte Ergänzung, jedoch keine Voraussetzung.

261-6336

10.01.2026 - 17.01.2026 * 2 Kurstage
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 45,00 €
Roham Bahramian

Künstliche Intelligenz

Neu: Künstliche Intelligenz (KI) verstehen, nutzen, mitgestalten KI als Chance und Herausforderung für Fach- und Führungskräfte

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags und unserer Arbeitswelt - oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sprachassistenten, automatisierte Prozesse oder personalisierte Werbung sind nur einige Beispiele.

Unternehmen setzen KI ein, um Arbeitsabläufe effizienter zu gestalten, Entscheidungen zu optimieren und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Doch was bedeutet das für Fach- und Führungskräfte? Wie können wir KI sinnvoll nutzen, ohne Informatik-Kenntnisse haben zu müssen?

In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der KI - aus der Perspektive der Personal- und Organisationsentwicklung. Unser Ansatz ist menschenzentriert: KI ist ein Werkzeug, das uns unterstützen kann - wenn es richtig eingesetzt wird.

Das erwartet Sie:

- Praxisnahe Einblicke: Wie wird KI bereits heute eingesetzt?
- Interaktive Lernmethoden: Gruppenarbeiten, Fallstudien und konkrete Anwendungsbeispiele
- Erfahrungsaustausch: Diskussionen mit anderen Teilnehmenden und Vernetzungsmöglichkeiten

Lernen Sie, wie Sie KI bewusst nutzen und sich aktiv mit den Veränderungen in der Arbeitswelt auseinandersetzen können. Unsere Perspektive ist der Mensch, nicht die Software. Gestalten Sie den Wandel aktiv mit!

G4350 - online

Montag, 13.10.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

G4351 - online

Freitag, 19.12.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

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.

G4986 - online

Donnerstag, 23.10.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
Barbara Saring 22,00 €

Neu: Bringt uns die KI um den Verstand?

Seit nunmehr zweieinhalb Jahren nutzen immer mehr Menschen ChatGPT und andere KI-Tools – auch zum Lernen und Arbeiten. Doch was macht das mit unserem Verstand? Werden wir kreativer und analytischer, oder gewöhnen wir uns das eigenständige Denken ab?

In diesem Vortrag blicken wir darauf, was die Forschung dazu sagt: Wann hilft Generative KI dabei, unsere kognitiven Fähigkeiten zu entwickeln, und wann wird sie zur potenziellen Denkbremse? Ein zentrales Problem ist die „metacognitive laziness“ – wenn wir zu schnell komplexere Denkaufgaben an die KI abgeben.

Neben wissenschaftlichen Studien zur Beziehung zwischen KI-Nutzung und kritischem Denkvermögen geht es auch um ganz praktische Fragen: Unter welchen Bedingungen wirkt GenKI als Katalysator für unseren Verstand? Neben ChatGPT betrachten wir auch die neuen KI-„Reasoning-Modelle“ und spezialisierte Anwendungen, die beispielsweise für wissenschaftliches Arbeiten zum Einsatz kommen.

Der Kurs findet online über Zoom statt.

G4985 - online

Dienstag, 18.11.2025, 10.30 - 12.00 Uhr
Barbara Saring 22,00 €

Youtube

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

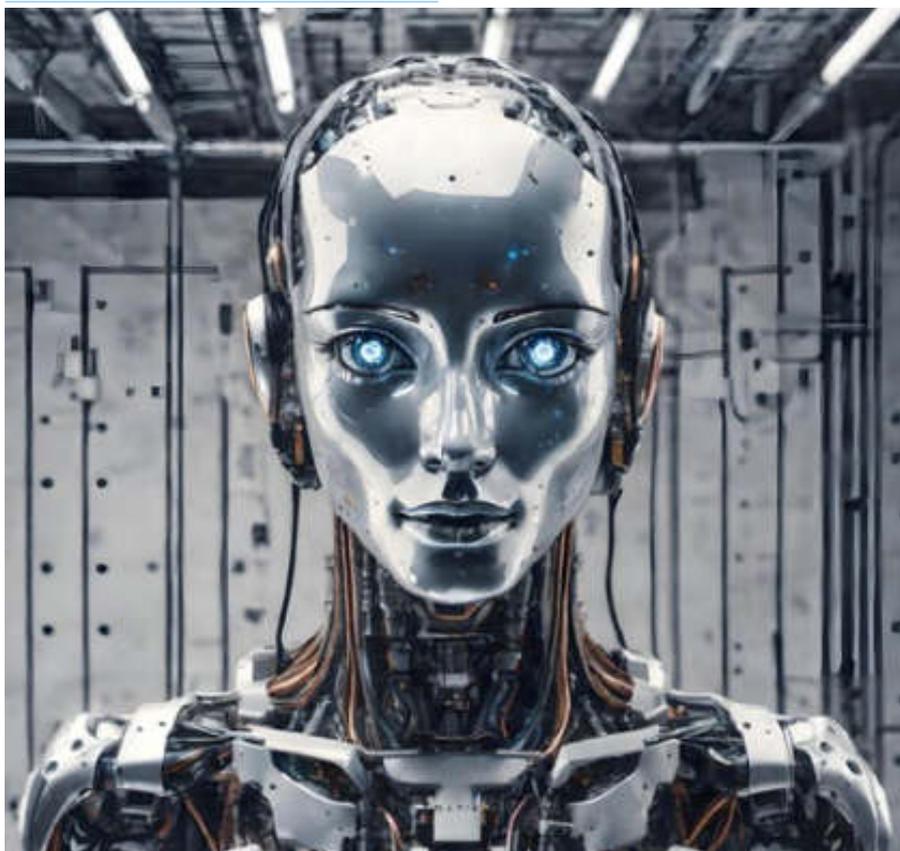
Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform.

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.

G4987 - online

02.12.2025 - 04.12.2025 * 2 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Stefan Sporrer 94,00 €



EDV / IT

EDV Grundlagen

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 ein eigenes Gerät mitbringen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch sowie einen USB-Stick auf dem sie alle ihre Dateien und Übungsdateien mitnehmen können.

G5300

25.09.2025 - 16.10.2025 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

115,00 €

Susanne Mohr

261-6502

08.01.2026 - 29.01.2026 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

115,00 €

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, können Sie gerne ein eigenes Gerät mitbringen.

G5301

13.11.2025 - 04.12.2025 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

Susanne Mohr

261-6503

30.01.2026 - 27.02.2026 * 4 Kurstage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

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.

G5315

10.11.2025 - 01.12.2025 * 4 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

Susanne Mohr

Smartphone, Tablet

Das neue Smartphone/Tablet in der Hand

(Nicht nur) für Senioren - Kleingruppenarbeit

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: keine.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit. Dieser Kurs ist nicht für Benutzer von iPhones und/oder iPads geeignet.

G5353

06.10.2025 - 20.10.2025 * 3 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

78,00 €

Susanne Mohr

G5354

27.10.2025 - 15.12.2025 * 3 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

78,00 €

Susanne Mohr

Erkunden Sie die digitale Welt!

Eine Einführung in das Thema Smartphones und Tablets, (nicht nur) für Senioren

Mit einem gestellten Tablet

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.

G5350

08.10.2025 - 29.10.2025 * 3 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

78,00 €

Susanne Mohr

10-Fingerschreiben am PC
Für Schule und Beruf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die das Tastaturschreiben erlernen möchten. Gelernt werden Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit den passenden Fingern anzutippen. Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet. Der Kurs ist für Jugendliche (ab 10 Jahren) als auch für Erwachsene geeignet.

G5205

10.10.2025 - 31.10.2025 * 4 Kurstage

Freitag, 16.00 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

79,00 €

Christian Grandl



Microsoft Office

Neu: Microsoft Office Crashkurs

Basiseinführung in Outlook, Word, Excel, PowerPoint



Sie wünschen sich eine Basiseinführung in Outlook, Word, Excel, PowerPoint? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lernen die gängigen Microsoft Office-Anwendungen kennen und sind danach gut gerüstet für die Anforderungen im Büroalltag.

Kursinhalte:

- Basiseinführung in Outlook, Word, Excel, PowerPoint
- Word: praxisbezogene Gestaltung von Texten und Dokumenten
- Excel: grundlegender Aufbau von Tabellen, Rechnen, Formatieren von Texten und Zahlen
- PowerPoint: Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien für eine Präsentation
- Outlook: Emails, Verwaltung von Kontakten, Aufgaben und Terminen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

261-6602

10.01.2026 - 17.01.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 9.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

150,00 €

Mario Helkert

Outlook - Grundkurs

Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware



Kompaktkurs

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.

261-6601

Samstag, 24.01.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Mario Helkert

Tabellenkalkulation / Excel

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 Bewegungen 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.

G5411

14.10.2025 - 11.11.2025 * 4 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

109,00 €

Mario Helkert

G5413 - Kompaktkurs

15.11.2025 - 22.11.2025 * 2 Kurstage

Samstag, 13.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

109,00 €

Mario Helkert

Excel - Aufbaukurs

Intensivkurs



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:

- Komplexe Funktionen (WENN-Familie, S/X-Verweis, etc.); souverän mit Zeit und Datum rechnen
- Mehrere Arbeitsblätter und Dateien nutzen
- Importieren von Daten aus anderen Anwendungen und Quellen
- Vereinfachte und automatisierte Dateneingabe (benutzerdefinierte Datenreihen, Blitzvorschau/FlashFill)
- Daten auswerten mit Pivot-Tabellen
- Verwenden von EXCEL-Tabellen und -Diagrammen in anderen Programmen der Office-Familie
- Tabellen ansprechend gestalten mit Designs und manuell

- Tieferer Einblick in Diagrammfunktionen (Diagramme, Sparklines, etc.)
- Strukturiertes planen und umsetzen von Excel Anwendungen anhand von Praxisbeispielen (Kassenbuch, Turniertabelle, Urlaubsplanung, Fahrtenbuch)

Voraussetzung: Windows- u. 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).

G5412

22.11.2025 - 29.11.2025 * 2 Kurstage

Samstag, 9.30 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

79,00 €

Mario Helkert

Präsentation, PowerPoint

PowerPoint und Präsentation

Von der Folie bis zur Bildschirmshow



Kompaktkurs

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr wegzudenken. 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

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

G5432

Samstag, 13.12.2025, 9.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

109,00 €

Mario Helkert

Canva

NEU: Canva - die schnelle Art Präsentationen zu erstellen

Sie möchten schnell, kostenlos und einfach beeindruckende Präsentationen erstellen?

In unserem Einführungskurs in Canva sind Sie richtig! Sie lernen step by step das Tool kennen und wie Sie es für sich nutzen können. Am Ende der Einführung können Sie bereits erste Präsentationen, Grafiken oder ein Poster erstellen. Sie haben alle notwendigen Werkzeuge kennengelernt, um eigenständig weiterzuarbeiten.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

G5420

Mittwoch, 15.10.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 39,00 €
Mario Helkert

Beruflicher Wiedereinstieg

Windows, Word und Excel Für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich 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 Internets 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 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.

G5510

Sonntag, 12.10.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 19.10.2025, 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 beschrieben? 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.

Kursinhalte:

- **Word:** umfangreiche Zeichen-, Absatz und Seitenformatierungen; Gestaltungen mit Tabellen und Grafiken
- **Excel:** Arbeiten mit umfangreicheren Formeln; weitere Formatierungen v. Zeichen und Zahlen

- **PowerPoint:** kurze und knappe Einführung zu PowerPoint, 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 selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

G5512

Sonntag, 30.11.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Sonntag, 07.12.2025, 09.30 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205 162,00 €
Berthold Wittich

WEB für Profis

Neu: WordPress Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten



Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen.

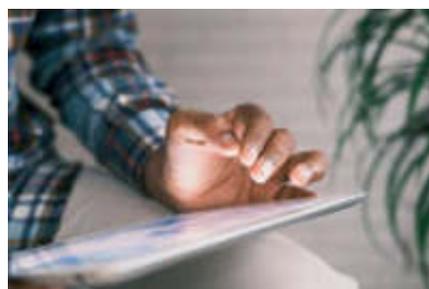
Kursinhalte:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt.

G5718 - online

16.11.2025 - 23.11.2025 * 2 Kurstage
Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr
Florence Maurice 165,00 €



vhs – Ihr Bildungspartner für Unternehmen und Verwaltung

Sie suchen individuelle Weiterbildungsangebote für Ihr Unternehmen?

Die vhs Erding ist Ihr zuverlässiger Partner! Mit langjähriger Erfahrung in Konzeption, Planung und Durchführung von Grund- und Weiterbildungen unterstützen wir Sie bei Themen wie digitale Transformation, digitale Kompetenzen, Kommunikation, Spracherwerb und Teambuilding. Ob in-house oder bei uns vor Ort – gemeinsam entwickeln wir das passende Format, online oder persönlich.

Wir beraten Sie gern! Melden Sie sich gerne unter barbara.berger@vhs-erding.de

Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter Digitale Teilhabe - kostenlos und vor Ort

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Seit Anfang 2024 wird das Projekt MuT in Kooperation zwischen Landkreis Erding und der Volkshochschule im Landkreis Erding erfolgreich in Form von kostenfreien Tablet-/Smartphone-Anfängerkursen für Senioren durchgeführt.

Diese Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit und haben bereits vielen älteren Mitbürgern aus den Landkreisgemeinden dabei geholfen, sich sicherer im Umgang mit moderner Technologie zu fühlen.

Die Kurse sind altersgerecht gestaltet und vermitteln in entspannter Atmosphäre, wie man das Smartphone für Nachrichten, Fotos und nützliche Apps nutzt. Praxisnahe Beispiele wie der Fahrkartenkauf, die Buchung eines Arzttermins oder das Versenden von Nachrichten werden dabei direkt geübt. So können die Senioren alltägliche Aufgaben selbstständig erledigen und gewinnen mehr Sicherheit im digitalen Alltag. Dabei profitieren die Teilnehmenden nicht nur vom technischen Wissen, sondern auch von einer verbesserten sozialen Vernetzung. Es ist schön zu sehen, wie viel Freude und Interesse die Teilnehmenden zeigen.

Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Die große Nachfrage bestätigt den Bedarf und den Wert der Schulungen. Wenn Sie also in Ihrer Gemeinde an einem MuT-Kurs interessiert sind, dann wenden Sie sich gerne an Barbara Berger (barbara.berger@vhs-erding.de).

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.



Im Kurs „Teleskope selber bauen: Vorbereitung auf die Schneidarbeiten zum Teleskop-Bau

Einstiegskurs EV3-Roboter

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren
Einen EV3-Roboter programmieren...und mit Sensoren arbeiten:

In diesem Kurs arbeitet ihr mit dem Lego-Roboter EV3. Es geht gleich mit der Programmierung los: Symbole der neuen EV3-Software werden mit der Maus zu komplexen Programmen verkettet. Die Teams bestücken ihren Roboter mit Sensoren und lernen, ihn auf Helligkeitsunterschiede reagieren zu lassen und Entfernungen per Ultraschallsensor zu messen. Geschickt programmierte Sensorabfragen ermöglichen es dem Roboter zum Beispiel, sich selbstständig in einem Parcours zurecht zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Treffpunkt: 13:15 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 16.30 Uhr dort wieder ab.

G3406

Samstag, 22.11.2025, 13.30 - 16.30 Uhr
TUMLab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 17,00 €
Elvi Reichert

Aufbaukurs EV3-Roboter

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren
Eigene Ideen umsetzen:

In diesem Kurs können die Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Ideen nachgehen, nachdem sie im Einstiegskurs Grundkenntnisse in der Roboterprogrammierung erlernt haben. Der Kursleiter gibt nur Anregungen und hilft beim Umsetzen der individuellen Zielsetzungen jedes Teams.

Treffpunkt: 13:15 Uhr, im Foyer, gleich nach dem Eingang des Deutschen Museums (Zugang über Corneliusbrücke). Die Kinder werden in der Ein-



Im Kurs „Teleskope selber bauen: Unterwegs im Deutschen Museum zur Optik-Abteilung

gangshalle abgeholt. Bitte holen Sie Ihre Kinder rechtzeitig um 16.30 Uhr dort wieder ab.

G3408

Samstag, 13.12.2025, 13.30 - 16.30 Uhr
TUMLab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1, München 17,00 €
Elvi Reichert

Ansprechpartnerin: Eleni Lehner

Fachbereichsleitung Kinder-Uni, Tüftlerwerkstatt
(08122) 9787-2102 eleni.lehner@vhs-erding.de

Für News, aktuelle Kurseempfehlungen und Einblicke in den vhs-Alltag

Folgen Sie uns auch auf

Instagram

&

Facebook!



Kultur

Der Blaue Reiter in der Pinakothek der Moderne

Für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

Vor 100 Jahren gründeten Maler die Künstlergruppe Blauer Reiter. August Macke malte Kinder im Park, Franz Marc Tiere und Ungeheuer; von Paul Klee sehen wir kleine Bilder der Nacht mit Vollmond oder eines Dorfes mit gelbem Kirchturm. Wassily Kandinskys Bilder sind voller farbiger Punkte und Striche. Wir entdecken in den Bildern die Geschichten und zeichnen dann selber Bilder von Kindern, Dörfern oder Tieren in kräftigen 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: Pinakothek der Moderne, Foyer.

G2611

Sonntag, 12.10.2025, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Pinakothek der Moderne, Barer Str. 40
Franziska Wolff 18,00 €

Prinzessin 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 6-10 Jahren zur Verfügung. Auch für kleine Prinzen ist gesorgt: Buben zwischen ca. 6 und 8 Jahren werden gern ebenfalls gekleidet, wenn sie das möchten.

Bitte besorgen Sie sich vor dem Kurs ihr Ticket. Nur Hauptschloss, nicht die Gesamtkarte. Beachten Sie dabei die Kassenöffnungszeiten.

Treffpunkt: Foyer des Museumshops des Neuen Schlosses Schleißheim

261-1706

Samstag, 10.01.2026, 11.30 - 13.00 Uhr
Oberschleißheim, Schloss 18,00 €
Petra Rhinow

Kreativ

Gitarre spielen - Kinderleicht

Für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Dieses Kursangebot dient der Orientierung für Kinder, die herausfinden möchten, ob sie tieferes Interesse am Gitarrenspiel haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern Erfahrungen auf anderen Instrumenten vorhanden sind, werden diese sinnvoll in den Unterricht eingebunden. 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

Bitte mitbringen: Instrument, sofern vorhanden und Schreibzeug. Kurs auch in den Herbstferien

G8101

01.10.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 160,00 €
Peter Lehan

G8102

01.10.2025 - 03.12.2025 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 160,00 €
Peter Lehan

Gesichter zeichnen für Kinder Gesichter, Köpfe, Mangas

Herbstferien (ab 9 Jahre)

Schwerpunkt dieses Kurses sind die Grundlagen für die Gesichtsformen. Bestehend aus der Form der Augen, Haare, Ohren und Kopfkonstruktion.

Du wirst am Ende dieser Woche in der Lage sein, ein harmonisch ausgewogenes Gesicht und Manga zu zeichnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Bleistift B 3 oder B 4, Zeichenblock DIN A 3, Spitzer, Radiergummi, Knetgummi

G8308

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 85,00 €
Prof. Hannes Döllel



Junge vhs

Kinder-Uni	108
Kultur	109
Kreativität	109
Kochen	112
Entspannung & Meditation	112
Ballett	112
Bewegung	113
Selbstbehauptung	113
Schüler spezial	114
Schülerförderung	115



Kleine Künstler im Atelier Kreatives Atelier für die ganze Familie

Malen, Töpfern, Basteln - ab 3 bis 99 Jahre

Entdeckt gemeinsam mit eurer großen oder kleinen Begleitung eure Kreativität und eure Freude am Malen, Töpfern und Basteln. Lasst euch gegenseitig begeistern und genießt eine wunderbare, fantasievolle Zeit zusammen.

Jede Person erhält ein großes Leinwandformat, das ihr zusammenschieben könnt zu einem ganz großen Bild oder auch nicht. Ihr arbeitet mit Acrylfarbe, benutzt Spachtel, Fächerpinsel und bedient euch am Material aus der großen Schatztruhe der Kursleiterin wie Glitzer, Steine, Blumen, Knöpfe u.v.m. Ihr probiert Schablonen aus oder eine Musterrolle, druckt Schwämme in verschiedenen Formen ab oder setzt Farbakzente mit Kreiden. So entstehen ganz individuelle, fantasievolle Gemälde. Während alles schön trocknet, formt ihr ein Tier aus Ton, gestaltet vielleicht eine Futterschale dazu oder etwas anderes, das euch gefällt. Verziert werden die Tonwerke mit Diamanten, Muscheln oder Steinen. Der Ton wird nicht gebrannt! Am Ende gibt es noch eine Überraschung für die Kinder... zauberhaft-duftvoll!

Bitte mitbringen: Hausschuhe und „Schmutzkleidung“, Schere, Flüssigkleber, Schuhschachtel als Transport für Tonfigur, Brotzeit und Getränk. 5 Euro Materialgeld pro Person bitte vor Ort der Kursleiterin bezahlen.

G8350

Samstag, 22.11.2025, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

Neu: Ein TIERisch schöner Atelier-Besuch Leinwandmalen - Vogelhaus fertigen - Basteln

(ab 6 Jahre)

Wir malen auf einer großen Leinwand dein Lieblingstier mit bunten Acrylfarben, benutzen die Fächerpinsel, Paste, Spachtel und viel Materialien aus der Schatztruhe wie Glitzer, Steine, Blumen, Knöpfe u.v.m.

Du probierst Schablonen und Schwämme und bist stolz auf dein großes Kunstwerk. Solange alles trocknet fertigst du ein aus Holz bestehendes Vogelhaus, es wird bunt, gestreift oder mit Punkten? Alles ist erlaubt damit der Piepmatz sich wohlfühlt. Wir machen ein Picknick und stärken uns für kreative Taten.

Am Ende erfolgt noch eine Überraschung, die noch nicht verraten wird.

10 Euro Materialgeld sind an die Kursleiterin vorort zu zahlen.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber, Brotzeit+Getränk im Rucksack

G8351

Samstag, 22.11.2025, 12.30 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

Neu: FORSCHE MIT MIR! FARBEN AUS ERDE

Herstellung und Verarbeitung

(6 bis 12 Jahre)

Kann man aus Erde Farbe herstellen? Ja, das geht und nicht nur zu brauner Farbe sondern auch zu vielen unterschiedlichen Nuancen, wie rot-gelb-grün-grau u.v.m.

Wir verreiben mit dem Mörser die Erde, drücken und sieben, damit wir eine dünne Konsistenz erhalten. Mischen mit bestimmten Zutaten alles zusammen, um eine cremige Farbe zu erhalten. So entstehen ganz individuelle Kunstwerke auf unterschiedlichen Materialien. Außerdem färben wir Sand und Ton ein, da wird es aufregend bunt. Und was sind eigentlich Farbpigmente?

Die Kinder lernen einen achtsamen Umgang mit natürlichen Materialien und was für ein wichtiger Bestandteil ERDE ist. Wir machen ein kleines Picknick zur Stärkung unserer kreativen Taten.

Das Materialgeld von 10 Euro bitte vor Ort der Kursleiterin bezahlen.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Flüssigkleber, Schere, Brotzeit+Getränk im Rucksack, Transport-Schachtel für Tonwerk

G8352

Samstag, 22.11.2025, 16.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler



Zauberhaftes Einhorn

(6 bis 12 Jahre)

Wolltest Du Dich schon immer einmal in ein Einhorn verwandeln? Und Einhörner bei Dir Zuhause haben? Dann komm in das VHS-Atelier.

Zuerst malen wir Dein Einhorn auf eine Leinwandplatte mit viel Material wie Glitzer, Einhornstaub, Blumen, Steine uvm. Danach fertigen wir aus Ton (aushärtend) geschickt ein weiteres Einhorn, das Du in deinen Händen wunderbar kneten kannst. Und während alles schön trocknet, verwandelst Du Dich selbst in ein Einhorn, indem Du ein Tütü-Röckchen mit glitzernden Steinchen und Blumen beklebst.

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.

Bitte mitbringen: Schachtel für Tonfigur, Flüssigkleber, Geschirrtuch, Brotzeit und Getränk

G8354

Sonntag, 19.10.2025, 11.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

Kleine Künstler im Atelier

Malen, Basteln, Töpfern, auch für Jungs!

(6 - 12 Jahre)

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 Kursleiterin zahlen.

Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

G8355

Freitag, 14.11.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

261-2360

Samstag, 24.01.2026, 11.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

Zwergeri-Malen

(3 - 5 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 Kursleiterin zahlen.

G8353

Sonntag, 19.10.2025, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußler

G8356

Sonntag, 07.12.2025, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußler

261-2359

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußler

Kinder-Weihnachts-Atelier

(6 - 12 Jahre)

An diesem Nachmittag fertigen wir schöne Geschenke für das bevorstehende Weihnachtsfest. Eine Leinwandplatte als Pinnwand mit Farbe, Glitzer, Steinen und vielen anderen Materialien aus der Schatztruhe. Und viele ausgefallene Überraschungen, die ich jetzt nicht verraten darf. Wir brauchen sehr viel !! Material.

Bei Lebkuchen und Kinderpunsch genießen wir einen schönen kreativen Nachmittag im Atelier der VHS-Erding.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe, Flüssigkleber, Schere, Tasse

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleiterin zahlen!

G8357

Sonntag, 07.12.2025, 10.30 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußler

Neu: Püppchen oder Barbie nimmt ein Bad

Badezimmer bauen - Töpfern - Basteln

(ab 6 Jahren)

Eine Badewanne mit großen, goldenen Muschelfüßen verführt Püppchen oder Barbie um aus der Meerestiefe zu Dir aufzutauchen. Wir fertigen ihr ein richtig schönes Badezimmer mit Tapete, Spiegelchen, Handtuch und allem was dazu gehört. Gebrauchen Borten, Stoffe, Spitze, Farbe und natürlich Glitzer.

Die Wanne wird so groß, dass es sich Püppchen komplett bequem machen kann. Zusätzlich töpfern wir aus Ton kleine Utensilien wie eine Badesalzdose, Muschelhaarbürste, Fischvase uvm. oder hat sie vielleicht ein Lieblingstier?

Am Ende gibt es noch eine zauberhaft-duftvolle Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, durchsichtigen Flüssigkleber, evtl. Schachtel für Transport, Brotzeit und Getränk.

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8358

Freitag, 12.12.2025, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußler

Perlenschmuck

Für Kinder ab 8 Jahren

Den passenden Ring oder ein Armkettchen selbst herstellen - ein Traum für jedes Mädchen!

Mit leichten Fädeltechniken tolle Ringe, Anhänger und Ketten zaubern.

Materialkosten: 10-12 € bitte an die Kursleitung zahlen!

G8426

Mittwoch, 08.10.2025, 16.00 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

22,00 €

Julia Lechner



Neu: Schnupper Nähkurs für Kinder Erstes Kennenlernen der Nähmaschine

Für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Du hast eine Nähmaschine Zuhause und kannst aber noch nicht nähen? Du möchtest gerne einmal das Nähen ausprobieren, um zu wissen, ob es dir gefällt? Dann bist du hier genau richtig.

Ich zeige dir die ersten einfachen Schritte und wir nähen gemeinsam etwas Kleines. Bring hierzu bitte deine Nähmaschine mit Zubehör mit oder einfach ein Stück Stoff (bitte bei der telefonischen Anmeldung dann Nähmaschine reservieren), ein Nähbuch, eine Idee, usw. Wir zaubern dann gemeinsam etwas Schönes.

Bitte beachten: 4 VHS-Nähmaschinen stehen bereit, bitte vorher reservieren!

Materialkosten. 3 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8362

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

31,00 €

Eva-Maria Schemmel



Neu: Wir sind Müllkünstler Ferienkurs zum Thema Müll

Für Grundschul Kinder

In diesem Ferienkurs dreht sich alles um das Thema Müll. Die Kinder erfahren in jeder Einheit etwas Theoriewissen zum Thema Müllentstehung und vor allem Müllvermeidung. Vor allem aber wollen wir aus Müll verschiedene Sachen basteln.

So entwerfen wir selbst einen Müllroboter, machen aus Plastikflaschen Blumentöpfe oder Stiftehalter, Armreife, Windlichter aus Dosen, usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Malkittel, Stifte, Pinsel, jegliche Art von sauberem Haushaltsmüll (PET Flaschen, Deckel, Kronkorken, Tetrapak, Dosen, Einmachgläser mit Deckel, Alufolie, Stoffreste, Waschmittelflaschen, usw.) Je mehr, umso besser. Bitte auch eine kleine Brotzeit und eine Trinkflasche mitbringen.

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8363

03.11.2025 - 05.11.2025 * 3 Kurstage

Montag - Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

77,00 €

Eva-Maria Schemmel

Neu: Wir machen Vogelfutteraufhänger

(6 - 9 Jahre)

In diesem Kurs machen wir selber Vogelfutter und präsentieren es auf verschiedene Arten für die Vögel. So machen wir z.B. Vogelfutteraufhänger, Vogelfuttertannenzapfen oder Vogelfutterrollen. Auch erfahren die Kinder spielerisch etwas Theoriewissen über die heimischen Vögel im Winter und deren Fütterung.

Materialkosten: 8 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Malkittel, Schere

G8364

Dienstag, 14.10.2025, 15.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

20,00 €

Eva-Maria Schemmel

Mode-Atelier

Malen - Tasche basteln - Modenschau

(6 - 12 Jahre)

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
Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleiterin zahlen

261-2361

Samstag, 24.01.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußler

Neu: Schnupperkurs Upcycling und Siebdruck

Für Jugendliche (ab 12 Jahre) und Erwachsene

Dein Lieblingsoberteil hat ein Loch? Oder einen Fleck? Deine Jeans passt nicht mehr? Dann nicht wegwerfen, sondern upcyclen.

In diesem Schnupperkurs lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, kaputte Kleidung zu reparieren oder langweilige Kleidungsstücke „aufzupimpfen“. Getreu dem Motto „aus alt mach wow ...“ Lass dich überraschen, auf welche verschiedene Arten du Kleidungsstücke aufwerten und / oder umwandeln kannst. Beispielsweise mit Hilfe von Siebdruck, Plotterfolie, Sticken, Patches, Bordüren, Umnähen, usw. Nimm gerne Kleidung mit und wir überlegen gemeinsam, was du damit machen könntest.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die upgecycelt werden sollen!

Materialkosten: 3 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2365

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 30,00 €
Eva-Maria Schemmel



Weihnachtliches Filzen und Basteln

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir filzen und basteln mit verschiedenen Materialien wie Wolle, Farbkasten, Naturmaterialien, Holzartikeln, Perlen und vieles mehr kleine weihnachtliche Christbaumanhänger, Dekoration, Geschenke, alles nach Deiner Fantasie.

Bitte mitbringen: altes Handtuch und eine Brotzeit.
Materialkosten : 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

G8703

Freitag, 05.12.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Diétel

Gesundheit

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.

G9007

Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 13.45 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 48,00 €
Christian Grandl

Entspannung & Meditation

Neu: Chai und Chill

Deine Auszeit vom Schulstress

(13 - 17-jährige Teens)

Stressige Schule? Zeit für eine Pause! In Chai und Chill kannst du einfach mal abschalten! Lass dich von Klangschalen verwöhnen. Entspanne mit progressiver Muskelentspannung, und gehe auf eine Phantasiereise. Danach kannst du kreativ werden und mit Malen deinen Kopf frei bekommen. Zum Schluss gib'ts eine heiße Tasse Chai Latte um richtig zu relaxen. Mach dir eine Auszeit, du hast es dir verdient!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken, Getränk,
Materialkosten von 3,00 € im Kurspreis enthalten.

Die Dozentin **Cora Masini-Wallenhorst** ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.

G9377

Samstag, 15.11.2025, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 33,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

Ballett

Kindertanz (4 - 6 Jahre)

Preballet 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 Ballettschlappchen oder Schuhe mit Ledersohle, Trinkflasche. Bitte keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle und Tutus. Haare bitte zusammenbinden.

G9526

24.09.2025 - 28.01.2026 * 16 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 128,00 €

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.

G9527

26.09.2025 - 30.01.2026 * 15 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 100,00 €
Sabine Ramelsberger



Kursleiterin Sabine Ramelsberger mit ihren Schülerinnen

Ballett für Kinder

Anfänger mit Vorkenntnissen (ab 8 Jahre)

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.

G9528

26.09.2025 - 30.01.2026 * 15 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 150,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Jugendliche

Fortgeschrittene

Inhalte: Der Kurs besteht aus klassischem Exercices 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.

G9529 - (ab ca. 12 Jahre)

24.09.2025 - 28.01.2026 * 16 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 187,00 €
Sabine Ramelsberger

G9530

26.09.2025 - 30.01.2026 * 15 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 175,00 €
Sabine Ramelsberger

Bewegung

Turnen und Spielen für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 4 Jahre)

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 (Das Kind sollte sicher laufen können).

G9611

19.09.2025 - 30.01.2026 * 16 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €

G9612

19.09.2025 - 30.01.2026 * 16 Kurstage
Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €



Kursleiterin Sabine Engl

Neu:

AbenteuerKinderWelt® Der ganzheitliche Eltern-Kind-Kurs



Für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Monate

Wir bewegen uns und sitzen still, wir musizieren und lauschen Musik, wir entdecken, beobachten und probieren aus, wir sind laut und leise, wir gestalten und sind kreativ, wir hören, tasten und staunen... kurz: Wir erleben AbenteuerKinderWelt! (Die Kinder sollten noch nicht laufen können!) Elternheft im Kurspreis enthalten

G9613

09.10.2025 - 04.12.2025 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Engl

Selbstbehauptung

„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.

G9621

Sonntag, 21.09.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel

Fit in der Schule Mit Übungen aus der Evolutionpädagogik®



Für Kinder in der 1. und 2. Klasse (ab 6 Jahren)

Sie möchten ihrem Kind helfen, sich sicherer im Schulalltag zu fühlen und seine Kompetenzen erweitern und stärken?

Die Evolutionpädagogik® kombiniert Wissen aus der Evolution mit den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn-, Verhaltens- und Lernforschung. Sie bietet individuelle Lösungen mit Hilfe von Bewegung.



Kursleiterinnen Sabine Hock und
Kristina Schönherr

In diesem Kurs sollen Kindern grundlegende Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben werden, die sich positiv auf die Denk- und Lernfähigkeit auswirken können.

Dazu gehört z.B. das sichere Rechts- und Linksverständnis, die stärkere Vernetzung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften, das Erreichen einer besseren Raumwahrnehmung, Überkreuz- und Gleichgewichtsübungen sowie eine geübte Hand-Augen-Koordination.

Der Fokus liegt dabei auf Spiel, Spaß, Bewegung und Ausprobieren. Den Kindern soll die Zeit gegeben werden, sich selbst ganz individuell zu entfalten. Sie sollen dazu motiviert werden, Selbstsicherheit und eine positive Grundeinstellung zum Lernen zu entwickeln.

Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden. Anmeldungen zu dem mehrteiligen Kurs sind aber auch im Anschluss an den Schnupper-Workshop noch möglich.

G6981 – Schnupper-Workshop

Samstag, 08.11.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002
Kristina Schönherr, Sabine Hock 22,00€

G6982 – 4-teiliger Kurs

22.11.2025 – 13.12.2025 * 4 Kurstage
Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036
Kristina Schönherr, Sabine Hock 65,00€

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler



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.

G6990 - online

Dienstag, 14.10.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

G6992 - online

Donnerstag, 13.11.2025, 16.00 - 18.00 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

Auslandsjahr planen Wie gehe ich das an?



Online-Präsentation für Schüler und Eltern

Du hast die Schule oder Ausbildung beendet und nun planst du, ein Auslandsjahr dranzuhängen? Oder du möchtest noch während der Schulzeit ins Ausland? Eine sehr gute Idee, denn ein Auslandsjahr ist ein echter Boost für die eigene Persönlichkeit und für den Lebenslauf. Es gibt jungen Menschen die Chance, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, interkulturellen Weitblick zu trainieren und es fördert die persönliche Entwicklung durch gesteigerte Unabhängigkeit und Problemlösungsfähigkeiten – fernab vom reinen Tourismus.

Doch wie gehe ich ein Auslandsjahr auf die smarte Art an? Was muss ich bei der Planung beachten? Und was ist besser und kostentechnisch schlauer – ein Auslandsjahr nach der Schule oder ein High-School-Jahr während der Schulzeit?

Dieser Online-Vortrag gibt dafür einen Überblick: Auslands-Expertin & Journalistin Julia Stolzenberg beleuchtet die verschiedenen Fragen und zeigt unterschiedliche Wege ins Ausland sowie Finanzierungsmöglichkeiten auf.

Die Veranstaltung besteht aus 45 Minuten Präsentation und 45 Minuten Fragen und Antworten.

Wenn Schüler und ein Elternteil gemeinsam buchen, zahlt die zweite Person nur 11 €.

G6994 - online

Mittwoch, 22.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Julia Stolzenberg 14,00 €

Auslandsjahr nach der Schule selbst organisieren



Workshop

Du willst nach dem Abi raus in die Welt? Abenteuer erleben, neue Kulturen kennenlernen, dich persönlich weiterentwickeln – und dich dabei unabhängig vom Geldbeutel deiner Eltern und von Reisebüros machen? Dann ist dieser Workshop mit Auslands-Expertin & Journalistin Julia Stolzenberg genau das Richtige für dich!

Hier geht es um ein Auslandsjahr, das dich persönlich und beruflich weiterbringt und dir gleichzeitig ermöglicht, die Welt zu sehen – und wirklich in ein fremdes Land einzutauchen, fernab des Tourismus.

Das erwartet dich:

- Ein Überblick über die Möglichkeiten (Auslandspraktikum, Freiwilligenarbeit, Work & Travel) und worauf du unbedingt achten musst
- Ein praktischer Selbsttest: Welches Land und welche Art von Aufenthalt passen wirklich zu dir und warum?
- Smarte Finanzplanung fürs Auslandsjahr: Worauf musst du achten, damit sich das Auslandsjahr selbst finanziert, ohne ein Vermögen auszugeben?
- Tipps, Tricks und Tools für die Jobsuche in der Welt: Wo gibt's Praktika und Stellen, die dich im Hinblick auf dein berufliches oder akademisches Ziel wirklich weiterbringen?
- Dein Lebenslauf auf Englisch: Was muss drin sein, damit er im Ausland überzeugt?
- Q&A, Erfahrungsberichte und Hands-On Tipps und Tricks aus den sechs Auslandsjahren der Kursleiterin in Australien, den USA, England, Thailand und China

Empfohlen für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren.

G6995

Samstag, 29.11.2025, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 49,00 €
Julia Stolzenberg



Kursleiterin Julia Stolzenberg

Schülerförderung



Julia Kainz

Fachbereichsleitung
Schülerförderung und
Studium Generale
(08122) 9787-2303
julia.kainz@vhs-erding.de

Für alle, die auf der Suche nach **stressfreier Unterstützung** für die Schule sind.
In kleinen Gruppen - für **alle Schultypen** und **verschiedenste Fächer!**
Aktuell umfasst unser Angebot die Fächer: **Mathematik, Deutsch, Englisch, Französisch Latein und BWR.**

Welche Kurse gibt es denn?

- **Schulbegleitende Schülerförderung** für fast alle Schultypen & Fächer - Unsere Klassiker
- **Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung** in den Oster-, Pfingst- und Herbstferien - 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 € 5 x 90 Minuten

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 zu erleichtern, kann bei uns in der letzten Woche der Sommerferien das angesammelte Wissen entstaubt werden. Dazu wiederholen wir den Stoff des Vorjahres und werfen schon mal einen Blick auf den Stoff des kommenden Jahres. Natürlich gehen wir dabei wieder auf die individuellen Fragen und Schwächen aller Teilnehmenden ein.

Prüfungsvorbereitungs- / Intensivkurse

Voller Prüfungsfokus in unseren maßgeschneiderten **Intensivkursen und Prüfungssimulationen, in den Oster-, Pfingst- und Herbstferien.**

Mit 5 x 90 Minuten je Fach bieten diese Kurse 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!

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

In diesen Kursen bekommen Schülerinnen und Schüler schulbegleitende Hilfe. Wir arbeiten nicht nur die Hausaufgaben ab, sondern vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede(r) sich nach unserem Unterricht selbst helfen kann.

Hier gibt es keine Druckbetankung mit Lernstoff, sondern individuelle Hilfe! Gelemt wird in kleinen Gruppen von maximal 5 Personen.

Schülerförderung Mittelschule

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

G6252

20.10.2025 - 01.12.2025 * 6 Kurstage
Montag, 14.15 - 15.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Martina Helmig

Mathematik - 9. Klasse Mittelschule

G6253 - online

11.11.2025 - 16.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Wolfgang Tornow 98,00 €

G6253A

11.11.2025 - 16.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Irmhild Schmidt

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

G6262

23.10.2025 - 04.12.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Martina Helmig

Mathematik - 10. Klasse Mittelschule

G6263 - online

11.11.2025 - 16.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Wolfgang Tornow 98,00 €

G6263A

11.11.2025 - 16.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.05 - 16.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Irmhild Schmidt

Schülerförderung Realschule

Französisch - 7. Klasse Realschule

G6335

21.10.2025 - 02.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.05 - 16.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 98,00 €
Annika Inninger

Mathematik - 9. Klasse Realschule

G6353

12.11.2025 - 17.12.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 98,00 €
Irmhild Schmidt

BWR - 9. Klasse Realschule

G6356 - online

23.10.2025 - 04.12.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Mathematik - 10. Klasse Realschule

G6363

12.11.2025 - 17.12.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 15.05 - 16.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 98,00 €
Irmhild Schmidt

BWR - 10. Klasse Realschule

G6366 - online

20.10.2025 - 01.12.2025 * 6 Kurstage
Montag, 17.00 - 18.00 Uhr
Esma Mutlu 98,00 €

Englisch SPEAKING - 10. Klasse Realschule - Prüfungsvorbereitung

Viel sprechen ist das wichtigste zur Vorbereitung auf den Speaking-Test! An insgesamt drei Kurstagen gibt es bei uns die Möglichkeit, sich auf die mündliche Prüfung vorzubereiten. Wir üben alle Teile anhand verschiedener Beispiele in kleinen Gruppen (4 bzw. 5 Schüler) und es gibt zusätzlich viele sprachliche und strategische Tipps.

261-7362

17.01.2026 - 31.01.2026 * 3 Kurstage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 73,00 €
Milena Frank

Schülerförderung FOS/BOS

Französisch - 11. Klasse FOS/BOS

G6475

22.10.2025 - 03.12.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Französisch - 12. Klasse FOS/BOS

G6485

21.10.2025 - 02.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude



Kursleiterin Nadine L'Helguen-Claude

Schülerförderung Gymnasium

Latein - 7. Klasse Gymnasium

G6534

28.10.2025 - 09.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Gundula Helmig

Französisch - 7. Klasse Gymnasium

G6535

21.10.2025 - 02.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.15 - 17.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 98,00 €
Annika Inninger

Latein - 8. Klasse Gymnasium

G6544

28.10.2025 - 09.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Gundula Helmig

Französisch - 8. Klasse Gymnasium

G6545

23.10.2025 - 04.12.2025 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.45 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Mathematik - 9. Klasse Gymnasium

G6553

22.10.2025 - 03.12.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Daniel Stadler

Latein - 9. Klasse Gymnasium

G6554

28.10.2025 - 09.12.2025 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 98,00 €
Gundula Helmig

Französisch - 9. Klasse Gymnasium

G6555

22.10.2025 - 03.12.2025 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Mathematik - 10. Klasse Gymnasium

G6563

20.10.2025 - 01.12.2025 * 6 Kurstage
Montag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Heinrich Schmidbauer

Mathematik - 11. Klasse Gymnasium

G6573

20.10.2025 - 01.12.2025 * 6 Kurstage
Montag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 98,00 €
Heinrich Schmidbauer

Prüfungsvorbereitung intensiv

In den Herbstferien

In diesen Kursen gibt es vollen Prüfungsfokus! Die Schülerinnen und Schüler werden intensiv auf die Abschlussprüfung vorbereitet. Es ist Raum für individuelle Fragen, die Wiederholung schwieriger Aufgaben und alles, was zum erfolgreichen Absolvieren der Prüfung dazu gehört!

Gelernt wird in kleinen Gruppen von maximal 5 Personen.

Deutsch - 9. Klasse Mittelschule

G6020

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Annika Inninger

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

G6022

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
Martina Helmig

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

G6024

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Daniel Stadler

Deutsch - 10. Klasse Mittelschule

G6030

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 14.20 - 15.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Annika Inninger

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

G6032

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
Martina Helmig

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

G6034

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 124,00 €
Daniel Stadler



Englisch - 10. Klasse Realschule

G6042

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 124,00 €
Martina Helmig

Mathe - 10. Klasse Realschule

G6044

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Hans Dünhuber

BWR - 10. Klasse Realschule

G6046 - online

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 14.20 - 15.50 Uhr
Esma Mutlu 124,00 €



Kursleiterin Gundula Helmig

Englisch - 12. Klasse FOS/BOS

G6052

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 124,00 €
N.N.

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

G6054

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 124,00 €
Hans Dünhuber

BWR - 12. Klasse FOS/BOS

G6056 - online

03.11.2025 - 07.11.2025 * 5 Kurstage
Montag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Esma Mutlu 124,00 €

Samstagscamps

In diesen Kursen können die Schülerinnen und Schüler Fragen stellen, Unklarheiten beseitigen, Aufgaben, die noch schwerfallen, üben und sich optimal auf die nächste Prüfung vorbereiten. Gelernt wird in kleinen Gruppen von maximal 5 Personen.

Mathe - 11. Klasse FOS/BOS

G6147

Samstag, 22.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 49,00 €
Daniel Stadler

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

G6148

Samstag, 22.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 49,00 €
Daniel Stadler

Latein-Camp 7. Klasse Gymnasium

G6153

Samstag, 08.11.2025, 09.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 41,00 €
Gundula Helmig

Latein-Camp 8. Klasse Gymnasium

G6154

Samstag, 08.11.2025, 12.30 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 41,00 €
Gundula Helmig

Latein-Camp 9. Klasse Gymnasium

G6155

Samstag, 08.11.2025, 15.15 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 41,00 €
Gundula Helmig

Mathe - 11. Klasse Gymnasium

G6157

Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 49,00 €
Hans Dünhuber

Mathe - 12. Klasse Gymnasium

G6158

Samstag, 08.11.2025, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 49,00 €
Hans Dünhuber

Mathe - 13. Klasse Gymnasium

G6159

Samstag, 08.11.2025, 10.00 - 15.00 Uhr
45 Minuten Mittagspause
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 69,00 €
Heinrich Schmidbauer



IHRE BOTSCHAFT – *individuell und* einzigartig gedruckt



AUFLAGE AB 10 STÜCK
INKJET DRUCK SCHNELL
INDIVIDUELL
KLEINAUFLAGEN
BIS 30 CM HÖHE

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, FARBSHEMA UND DESIGN DAS GEWISSE ETWAS.

 **zimmermann**
druck & verlag



Zimmermann GmbH Druck & Verlag | Einsteinstraße 4 | 85716 Unterschleißheim
Telefon: +49 (0)89 321 840-0 | Fax: +49 (0)89 317 11 76
E-Mail: info@druck-zimmermann.de | Web: druck-zimmermann.de

Kursleiterin / Kursleiter werden (m/w/d)

Ein Job mit Herz und Hirn!



Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten? Dann werden auch Sie Kursleiter*in an Ihrer Volkshochschule.

Wie wird man Kursleitung?

- Melden Sie Ihr Interesse bei Ihrer regionalen Volkshochschule.
- Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit der vhs vor Ort und bringen Sie, wenn möglich, einen Lebenslauf mit.
- Die vhs unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Planung des Unterrichts.
- Der Kurs kann starten.

Zertifizierte Qualität

Die Volkshochschule im Landkreis Erding stellt sich regelmäßig einer Überprüfung, bei der u.A. Organisation, Nachhaltigkeit, Angebotsqualität und Zufriedenheit der Anspruchsgruppen bewertet werden.

Das Team der vhs hat sich zuletzt im Herbst 2024 dieser Aufgabe gestellt und die Rezertifizierung nach dem EFQM-Modell erfolgreich durchgeführt. Mit dem Abschluss „Recognised by EFQM for sustainable performance“ auf dem Level 2 Stars wird dies belegt.



Ihre Volkshochschule vor Ort

Neu in Isen!

Die vhs im Landkreis Erding bietet in der ganzen Region interessante Kurse und Veranstaltungen an. Im großen vhs-Haus am Erdinger Bahnhof finden die meisten Kurse statt, wir sind aber bemüht, das Angebot im ganzen Landkreis weiter auszubauen.

Nach dem Motto „Nah am Leben“ wird das Programm der vhs in mehrerer Hinsicht ausgebaut. Die vhs möchte Themen behandeln, die inhaltlich nah an den Bedürfnissen sind, die sich aus den individuellen Lebenssituationen oder den allgemeinen Rahmenbedingungen für die Menschen im Landkreis Erding ergeben.

Und: Diese Bildungsangebote sollen den Menschen möglichst leicht zugänglich sein. Das heißt, dass die Kurse kostengünstig zu buchen sind, aber auch dass sie regional oder lokal leicht zu erreichen sein sollen. Die Volkshochschule bemüht sich daher, weitere vhs-Standorte im Landkreis Erding verfügbar zu machen.



Neu: vhs in Isen!

Wir freuen uns, dass ab Herbst 2025 die Räume der Nachbarschaftshilfe in Isen auch für vhs-Kurse genutzt werden können. Einige neue Angebote wurden schon geplant, viele weitere werden entstehen.



Schauen Sie doch mal vorbei!

Für News, aktuelle Kurseempfehlungen und Einblicke in den vhs-Alltag

Folgen Sie uns auch auf

Instagram

&

Facebook!







Kennen Sie schon das vhs-Bistro?

Wer vor oder nach dem vhs-Kurs Lust auf leckeres Essen hat, oder einfach in der Nähe ist und Hunger hat - im Bistro von Nurten Gündüz ist man genau richtig!

Im vhs-Foyer bietet sie täglich wechselnde Gerichte an - alles frisch und selbstgemacht! Neben Spezialitäten wie zum Beispiel Linaensuppe, gefüllter Paonka oder leckerem Auflauf gibt es auch türkisches Gebäck zur Auswahl - und natürlich Kaffee und Tee und auch mal ein selbstgebackener Kuchen!

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

Die Öffnungszeiten sind:

Montag - Freitag, 8 Uhr - 13:30 Uhr, in den Schulferien bleibt das Bistro geschlossen



Kurse im Landkreis

Bockhorn

So. 28.09.25 **G9821** Neu: Golf-Schnupperkurs

Dorfen

Do. 18.09.25 **G9478** Pilates in Eibach
Do. 18.09.25 **G9476** Pilates
Do. 18.09.25 **G9477** Pilates
Fr. 19.09.25 **G9443** Piloxing
Fr. 19.09.25 **G9351** Vinyasa Yoga - Fortgeschrittene
Fr. 19.09.25 **G7358** Englisch - B1 - Let's enjoy reading
Mo. 22.09.25 **G9350** Entspannt mit Yoga in die Woche
Di. 23.09.25 **G7565** Italienisch - B2 - Seta di Alessandro Baricco
Di. 23.09.25 **G7406** Französisch - A2
Di. 23.09.25 **G7424** Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
Do. 25.09.25 **G7542** Italienisch - A2 - Con piacere nuovo ab Lektion 6
Mo. 06.10.25 **G7386** Englisch - C1 - Conversation - Monday M. Club
Mo. 06.10.25 **G7378** Englisch - B2 - Conversation on Monday Morning
Mi. 08.10.25 **G7328** Englisch - A1 - Go for it!, ab Lektion 1
Mi. 08.10.25 **G7748** Spanisch - B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1
Mi. 08.10.25 **G7714** Spanisch - A1 - Impresiones A1, ab Lektion 1
Mi. 08.10.25 **G7338** Englisch - A2+/B1 - Let's talk!
Mi. 08.10.25 **G7348** Englisch - B1 - Level up!
Do. 09.10.25 **G7314** Englisch für Senioren - A2/B1
Mo. 13.10.25 **G9374** Neu: Meditation und Achtsamkeit
Di. 28.10.25 **G7662** Schwedisch - A1 - Javisst aktuell!, ab Lektion 1
Do. 08.01.26 **261-5544A** Italienisch - A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 8
Di. 13.01.26 **261-5406A** Französisch - A2
Fr. 16.01.26 **261-5358A** Englisch - B1 - Let's continue reading
Di. 20.01.26 **261-5662A** Schwedisch - A1 - Javisst aktuell!, ab Lektion 3
Di. 20.01.26 **261-5424A** Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
Mi. 21.01.26 **261-5746A** Spanisch - B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3
Mi. 28.01.26 **261-5714A** Spanisch - A1 - Impresiones A1, ab Lektion 3

Finsing

Fr. 19.09.25 **G9496** Taekwondo (ab 7 Jahre)

Forstern

Sa. 24.01.26 **261-2980** Wandern mit Alpakas im Winter
So. 25.01.26 **261-2981** Wandern mit Alpakas im Winter

Hohenpolding

Do. 18.09.25 **G9426** PowerVit – Rücken
Mo. 22.09.25 **G9480** Pilates
Mo. 22.09.25 **G9447** Rundum fit und wohl
So. 28.09.25 **G9204** Neu: SamtYoga - Was ist das?
Mo. 06.10.25 **G9316** Neu: Hatha Yoga sanft
Mi. 08.10.25 **G9355** Neu: SamtYoga
Mo. 10.11.25 **G9317** Neu: Hatha Yoga sanft
Mi. 12.11.25 **G9356** Neu: SamtYoga
Mo. 12.01.26 **261-3318** Neu: Hatha Yoga sanft
Mi. 14.01.26 **261-3356** Neu: SamtYoga

Isen

Mo. 06.10.25 **G9518** ZUMBA® - Fitnessdancing
Mo. 06.10.25 **G7332** Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
Do. 30.10.25 **G1624** Minimalismus – Weniger macht Sinn
Mo. 19.01.26 **261-5332A** Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
Fr. 23.01.26 **261-3032** Sauerkraut, Ingwer... - Gemüse-Fermentieren
Sa. 24.01.26 **261-1402** Faire Kaffee-Stunde
Mi. 28.01.26 **261-1404** Reisen im Alter

Oberding

Sa. 20.09.25 **G9013** Neu: Orecchiette – Frisch gemachte Pasta
So. 21.09.25 **G9004** Neu: Kochen mit Hülsenfrüchten
Sa. 27.09.25 **G9020** Neu: Cupcake Kurs

Sa. 04.10.25 **G9014** Neu: Kürbisgnocchi – Kürbisagnolotti ...
So. 05.10.25 **G9022** Dripcake-Kurs
Sa. 11.10.25 **G9001** Die indische vegetarische Küche – vitaminr.
Sa. 18.10.25 **G9007** Neu: Kochen lernen für Kinder (10 - 13 J.)
Sa. 25.10.25 **G9024** Grundlagen-Käseseminar
Fr. 31.10.25 **G9002** Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs
So. 16.11.25 **G9015** Neu: Selbstgemachte Pasta
Sa. 22.11.25 **G9016** Neu: Gefüllte Pasta
Sa. 29.11.25 **G9017** Neu: Mexik. Küche - Fajitas, Nachos & Saucen
So. 30.11.25 **G9006** Neu: Gesunde Snacks selbst herstellen
Sa. 06.12.25 **G9003** HOT! Authentische Spezialitäten aus Sündindien
Sa. 13.12.25 **G9012** Persische Küche - vegetarisch - mit Nina Rost!
So. 18.01.26 **261-3019** Neu: Tortelloni und Vitello tonnato
Sa. 24.01.26 **261-3005** Neu: Gesunde Snacks selbst herstellen
So. 25.01.26 **261-3020** Neu: Aubergine-Bruschette, Pasta alla Norma...
Sa. 31.01.26 **261-3021** Neu: Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi...

Pastetten

Di. 30.09.25 **G2410** Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten
Sa. 18.10.25 **G2411** Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten

Saint Wolfgang

Mi. 17.09.25 **G9475** Pilates
Di. 23.09.25 **G9424** Wirbelsäulengymnastik
Di. 23.09.25 **G9353** Yoga und Meditation
Mi. 24.09.25 **G9354** Neu: Yoga für die Wirbelsäule
Sa. 25.10.25 **G9114** Neu: Die Kraft der Stille – Achtsamkeit
Sa. 15.11.25 **G9115** Neu: Die Kunst des Nichts-Tun
Sa. 31.01.26 **261-3116** Neu: Mein Jahr im Blick - VisionBoard gestalten

Taufkirchen (Vils)

Di. 16.09.25 **G9448** Rundum fit und wohl
Di. 16.09.25 **G9479** Neu: Pilates in Taufkirchen
Mi. 17.09.25 **G9352** Balance Yoga und Klang (in Taufkirchen)
Do. 25.09.25 **G7340** Englisch - A2/B1 - "Voices"-Auffrischkurs
Do. 15.01.26 **261-5340A** Englisch - A2/B1 - "Voices"-Auffrischkurs
Sa. 17.01.26 **261-1401** Wege durch den Siegeldschungel

Wartenberg

Mi. 24.09.25 **G9703** "Sport und Bewegung trotz(t) Demenz"
Mo. 29.09.25 **G9473** Pilates
Mo. 29.09.25 **G9474** Pilates
Di. 30.09.25 **G9326** Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene
Mo. 06.10.25 **G9517** ZUMBA® - Fitnessdancing in Wartenberg

Wörth

Mi. 15.10.25 **G2302** Bahnhof Hörlkofen: Die MVV- Fahrkarte

Extern

Sa. 27.09.25 **G8413** Schmuckworkshop – Schnupperkurs, Buch am Erlbach
So. 28.09.25 **G8415** Schmuckworkshop – Basiskurs, Buch am Erlbach
Mo. 29.09.25 **G2624** Führung: Institut für Pathologie, München
Sa. 04.10.25 **G9816** Neu: Bergwanderung – am großen Ahornboden
Sa. 04.10.25 **G8440** Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen
Sa. 11.10.25 **G8424** Glasperlen selber drehen, Glasschmiede Mühldorf
So. 12.10.25 **G2611** Der Blaue Reiter in der Pinakothek der Moderne
Fr. 17.10.25 **G2612** Altmünchner Gastlichkeit, München
So. 19.10.25 **G9813** Achtsamkeitswanderung im Mangfalltal
Sa. 25.10.25 **G8414** Schmuckworkshop – Schnupperkurs
Sa. 25.10.25 **G8441** Richtige Anwendung der Oberfräse - Einsteiger
So. 11.01.26 **261-1700** Führung durch die Ohel-Jakob Synagoge, München
Fr. 16.01.26 **261-1701** Fit in Bayerischer Geschichte in der Residenz
Sa. 17.01.26 **261-1707** Das Brauseminar, Markt Schwaben
Di. 20.01.26 **261-1705** Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER SONNE!



Wir beraten Sie gerne persönlich!

solar@stadtwerke-erding.de
stadtwerke-erding.de

Ihre PV-Anlage – auf Wunsch mit
Stromspeicher und Lademöglichkeit
für Elektrofahrzeuge.



STADTWERKE
ERDING



Wie viel ist Ihre Immobilie wirklich wert?

**Finden Sie es heraus! Schnell,
unverbindlich und kostenlos –
mit dem S-ImmoPreisfinder.**



Besuchen Sie unsere Website www.spked.de/preisfinder, geben Sie einige Eckdaten zu Ihrer Immobilie ein und erhalten Sie innerhalb weniger Minuten Ihre individuelle Wohnmarktanalyse per E-Mail.

**Sie haben Fragen oder wünschen
eine detaillierte Bewertung?**

Telefon: 08122 5511-2222



Maximilian Brunner



Lisa-Marie Kolbach



Ludwig Pazurek



Sparkasse
Erding - Dorfen