



Volkshochschule
im Landkreis Erding



Programm
Herbst/Winter
2026/2027



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

Kompetenzen für morgen – Future Skills für alle Lebensbereiche



Bernhard Mücke

1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der vhs

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Welt verändert sich schneller denn je. Digitalisierung, technologische Innovationen, der Klimawandel und gesellschaftliche Entwicklungen stellen uns täglich vor neue Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, offen für Neues zu bleiben und die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Lebenslanges Lernen ist längst nicht mehr nur ein Thema für das Berufsleben. Auch im Alltag gewinnen digitale Kompetenzen, nachhaltiges Handeln, finanzielle und rechtliche Grundkenntnisse sowie soziale und kommunikative Fähigkeiten zunehmend an Bedeutung. Sie helfen uns, Veränderungen selbstbewusst zu begegnen und die Zukunft aktiv mitzugestalten.

Die Volkshochschule im Landkreis Erding versteht sich dabei als Ort des Lernens, der Begegnung und des Austauschs. Sie greift aktuelle Entwicklungen auf und vermittelt Wissen zu Themen wie Digitalisierung, Klimaschutz, Gesundheit, gesellschaftlichem Zusammenhalt oder demokratischen Werten. Gleichzeitig bleiben die bewährten Angebote aus Kultur, Kreativität, Bewegung und Sprachen ein wichtiger Bestandteil unseres Programms. Denn Bildung bedeutet nicht nur Wissenserwerb, sondern auch persönliche Entwicklung, gemeinsames Erleben und Lebensfreude.

Mein herzlicher Dank gilt allen Kursleiterinnen und Kursleitern, die mit großem Engagement, hoher Fachkompetenz und viel Leidenschaft dieses vielfältige Programm gestalten. Sie machen die Volkshochschule zu dem, was sie ist: einem lebendigen Ort des Lernens für Menschen jeden Alters.

Ebenso danke ich unseren zahlreichen Kooperationspartnern sowie den Städten, Märkten und Gemeinden im Landkreis Erding für ihre verlässliche Unterstützung. Gemeinsam schaffen wir ein Bildungsangebot, das den Menschen in unserer Region zugutekommt und den Anforderungen der Zukunft gerecht wird.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern unseres neuen Programmheftes. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Interessen und nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen die Volkshochschule bietet. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.



Doris Fähr

Leiterin der vhs

Ihr

Bernhard Mücke
Verbandsvorsitzender der
Volkshochschule im Landkreis Erding

Ihre

Doris Fähr
Leiterin der Volkshochschule
im Landkreis Erding

Inhalt

Kultur & Gesellschaft

Kultur-Events	7
Demokratie	7
Geschichte / Zeitgeschichte	8
Unterwegs in aller Welt	9
Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Alltagshilfen	10
Recht & Finanzen	11
Naturwissenschaft / Technik	12
Unterwegs mit Ihrer vhs	12
Kunstgeschichte	14
Kultur-Clubs	14
Seniorenclub	16
Studium Generale	17
Natur	18

Kunst & Kreativität

Bildende Kunst	21
Darstellende und musische Kunst	24
Stil und persönlicher Ausdruck	27
Kunsth Handwerk	28
Spielkultur	33
Technik	33

Gesundheit

Ernährungslehre, Kochen.	35
Persönlichkeitsentwicklung	39
Gesundheitswissen, Vorträge	41
Patientenforen	42
Yoga	43
Qigong & T'ai Chi	46
Entspannung & Meditation	47
Gymnastik & Rückentraining.	48
Fitness	49
Pilates	51

Gesundheit

Kampfkunst, Im Wasser	52
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	53
Senioren, Outdoor	57
Aromatherapie, Ayurveda.	59
Für Schwangere - Junge Mütter, Familien	60
Fahrrad, Sportboot	61

Deutsch & Integration

Deutschkurse	66
Prüfungen	69

Sprachen allgemein

Sprachberatung, GER.	64
Prüfungszentrum	65
Lerntechniken	71
Arabisch	71
Bosnisch/Kroatisch und Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)	72
Brasilianisches Portugiesisch	72
Chinesisch	72
Englisch	73
Französisch	78
Deutsche Gebärdensprache.	79
Griechisch	80
Italienisch	81
Japanisch.	84
Koreanisch	84
Norwegisch	85
Russisch	86
Schwedisch	86
Spanisch	87
Türkisch	89

Beruf, IT, Digitale Teilhabe

Kommunikation & Karriere	91
Neuorientierung, Bewerbung, Knigge	93
Finanzen	94
Projektmanagement	94
Künstliche Intelligenz	95
Social Media, YouTube	96
Datenischerheit, Netzwerke	97
10-Fingerschreiben.	98
Beruflicher (Wieder-)Einstieg	98
Microsoft Office	99
Canva, Adobe, Photoshop	100
Buchführung, E-Rechnung	101
Website, Programmieren	102
Mac-Welt, Linux.	102
Grundbildung / MuT	102
Firmenschulungen	104

Junge vhs

Schüler spezial	105
Schülerförderung	107
Unterwegs, Musik & Kreativität	111
Kochen & Backen	113
Outdoor	114
Ballett, Tanz, Bewegung	114
Kleinkindförderung	115
Selbstbehauptung	116
Kinder-Uni	117

Info & Service

Semester-Highlights	4
Bildung, die nahe liegt.	5
Impressum, Teilnehmerinfo	6
Kurse im Landkreis.	119

Leitung / Fachbereichsleitung



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, Firmenschulungen
Tel.: 08122 9787-1108
barbara.berger@vhs-erding.de



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



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



Julia Marschall
Schülerförderung, Studium
Generale, Ernährung, Natur
Tel.: 08122 9787-2303
julia.marschall@vhs-erding.de



Irene Khan
Kunst & Kreativität
Tel.: 08122 9787-1107
irene.khan@vhs-erding.de

Anmeldung / Geschäftsstelle



Zweckverband

Volkshochschule im Landkreis Erding

Lethnerstraße 13

85435 Erding

www.vhs-erding.de

service@vhs-erding.de

deutsch@vhs-erding.de

Servicezeiten der Geschäftsstelle

Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Di. u Do. 14.00 - 18.00 Uhr

Mi. 13.00 - 17.00 Uhr

☎ 08122 9787-0

In den Schulferien nur vormittags, während der Weihnachtsferien geschlossen.

service@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

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 Gneiße, 1. Bgm. der Gemeinde Wörth

Service



Astrid Pavel

Assistenz Geschäftsführung

Tel.: 08122 9787-2307

astrid.pavel@vhs-erding.de



Cornelia Scheitza

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2112

deutsch@vhs-erding.de



Robert de la Motte

Finanzen, Personal

Tel.: 08122 9787-2304

robert.delamotte@vhs-erding.de



Monika Altmann

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2120, -0

service@vhs-erding.de



Martina Richter

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2101

deutsch@vhs-erding.de



Ingo Fröhlich

IT & Infrastruktur

Tel.: 08122 9787-2302

ingo.froehlich@vhs-erding.de



Martina Loidl

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2119, -0

service@vhs-erding.de



Stilla Bayerschmidt

Anmeldung &

Assistenz

Tel.: 08122 9787-2121, -0

service@vhs-erding.de



Semester-Highlights

SEMESTER
HIGHLIGHT



Future Skills 2030

Karin Budde

Kompetenzen für die Arbeitswelt von morgen
Erhalten Sie konkrete Methoden zur Entwicklung kognitiver, sozialer und kreativer Kompetenzen, die keine KI ersetzen kann. Gestalten Sie durch Ihre Haltung und Ihr Mindset die Zukunft selbst.



271-6004

Do., 11.03.2027
17.00 Uhr

Seite 93



Fit fürs Leben

Jennifer Lex, Cora Masini-Wallenhorst, Sonja di Vetta, Tanja Reißweber

In dieser neuen Kursreihe geht es um praktische Allgemeinbildung für Jugendliche. Von Persönlichkeitsentwicklung über Gesundheit und Medien bis zu Finanzen: Das alles findet hier seinen Platz!



262-7030

Do, 15.10.2026
18.00 Uhr - online

Seite 106



Bollywood für Alle - Spaß und Bewegung

Workshop mit Poushali Ratnaparkhee

Eine lebendige, ausdrucksstarke Tanzform aus Indien, die vor allem aus den berühmten Hindi-Filmen bekannt ist.



262-3530

Sa., 17.10.2026
15.00 Uhr

Seite 54



Geocaching

Steffen Wallraff

Entdecken Sie die Welt des Geocachings! Lernen Sie, mit dem Smartphone digitale „Schätze“ zu finden und Ihre Umgebung neu zu erleben. Eine Einführung in Geocaching, Apps, Navigation und Verhalten in der Natur. Anschließend setzen Sie das Gelernte direkt um. !



262-2908

Di., 15.09.202
20.00 Uhr

Seite 32



Wir nähen ein Dirndl!

Doris Riedmaier

Nähen Sie Ihr eigenes Dirndl und gestalten Sie ein einzigartiges Kleidungsstück. Schritt für Schritt fertigen wir es nach einem klassischen Schnittmuster an. Am Ende halten Sie ein selbst gefertigtes Dirndl in den Händen – passend, individuell und mit viel Freude entstanden.



262-2706

Di., 29.09.2026
19.00 Uhr

Seite 29



Club de Prensa: Spanisch

César Rivera Novas

Lernen Sie Spanisch mit echten Nachrichten, spannenden Diskussionen und aktuellen Themen aus der spanischsprachigen Welt.



262-5764

Fr., 02.10.2026
10.00 Uhr

Seite 89



Wertpapieranalyse für Einsteiger

Jakob Stangl

Sie erhalten eine verständliche Einführung in Aktien, ETFs, Anleihen sowie Grundlagen der Fundamental- und Chartanalyse. Ein Fokus liegt auf Risikomanagement und Anlegerpsychologie. Anhand praxisnaher Beispiele üben Sie, Informationen zu bewerten und fundierte Entscheidungen zu treffen. Keine Anlageberatung!



262-1465

Mi. 14.10.2026
18.30 Uhr

Seite 11



Morgenyoga - Schnupperstunde

Rebecca Schröder

Verbindung von klassischem Hatha Yoga mit ausgewählten Bewegungsabfolgen aus dem Somatic Yoga. Fließende Übungen treffen auf präzise anatomische Ausrichtung – so entsteht eine Praxis, die Sie stärkt, mobilisiert und gleichzeitig achtsam nach innen führt.



262-3312/3

Mi. 23.09.2026 / Kurs ab 30.09.2026
08.00 Uhr

Seite 44



Einfach Jodeln

Veronika Lindner

Jodeln ist eine uralte Kulturtechnik mit dem typischen Wechsel von Brust- und Kopfstimme, dem „Schnackler“. In diesem Kurs lernen und singen wir wunderschöne alte, neue und mehrstimmige Jodler. Genießen Sie die Klänge und das Zusammenspiel der Stimmen in einer fröhlichen Runde!



262-2320

So., 18.10.2026
18.00 Uhr

Seite 26



Exkursion ins Naturschutzgebiet Gfällach

Violetta Just

Das Naturschutzgebiet Gfällach ist das letzte im Erdinger Moos verbliebene Quell-Flachmoor. Bei dieser Exkursion erleben Sie das Gebiet live vor Ort und lernen spannende Hintergründe kennen.



271-1931

Fr., 05.03.2027
15.30 Uhr

Seite 18



Umgangsformen u. Knigge-Seminar

Andreas Möbius

Gute Umgangsformen sind ein entscheidender Erfolgsfaktor im Berufsleben! Erfahren Sie die wichtigsten Knigge-Regeln für einen souveränen Auftritt im Umgang mit Gästen, Kollegen und Vorgesetzten.



262-6008

Sa, 28.11.2026
10.00 Uhr

Seite 93



Schreibwerkstatt

Martina Kuckuk

Idee im Kopf, aber der Anfang fehlt? In der Schreibwerkstatt bringen wir Gedanken aufs Papier – ob Geschichte, Gedicht oder erster Satz. Ohne Vorkenntnisse, nur mit Lust am Ausprobieren!



262-1800

Sa., 24.10.2026
09.30 Uhr

Seite 14

Bildung, die nahe liegt und weiterbringt!



Das Motto ist nicht neu – aber immer noch top aktuell.

Die Volkshochschule im Landkreis Erding verfolgt den Ansatz, ihre Angebote noch näher an die Menschen zu bringen. Seit jeher werden Kurse und Veranstaltungen der vhs nicht nur im großen Gebäude am Standort Erding nahe des Bahnhofes angeboten, sondern an unterschiedlichen Orten über den ganzen Landkreis verteilt. Um lange Anfahrtswege zu verringern, bemühen sich die Verantwortlichen der Volkshochschule seit einiger Zeit darum, weitere Kursräume zur Nutzung für das stetig wachsende Angebot zu finden.

Kürzlich konnte die Mitbenutzung von Räumen in Isen gestartet werden.

Neu in Dorfen:

In diesem Herbst werden eigene Räume in Dorfen bezogen. Günstig in der Stadtmitte gelegen, werden ab September 2026 vielfältigste Kurse, Workshops und Seminare in der Bäckergasse angeboten. Die Räumlichkeiten wurden passend ausgestattet und so kann nun den Bürgerinnen und Bürgern aus Dorfen und dem Umland ein stark erweitertes Semesterprogramm vorlegt werden. Durch diesen „Ort des Lernens und der Begegnung“ kann Erwachsenen- und Weiterbildung eine wertvolle Bereicherung für die Stadt darstellen. Verschiedenste Inhalte für unterschiedliche Zielgruppen – Sprach- und Kreativkurse, Schülerförderung, Entspannung und Bewegung sowie Vorträge – sind im umfangreichen Semesterprogramm zu finden.

Auch in weiteren Gemeinden im Landkreis soll nun das Angebot ausgebaut werden. So ist beispielsweise eine Ausweitung des vhs-Programms in Taufkirchen (Vils) in Planung, weitere, wohnortnahe Angebote befinden sich aktuell in der Vorbereitung.

Blieben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf



www.vhs-erding.de



@vhs_erding



vhs im Lkr. Erding

Teilnahme-Information

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 Automatiktüre.
- Kursräume und WC sind mit dem Aufzug erreichbar.
- Die Stufen am Weg vom P&R Parkplatz wurden abgesenkt.
- Die Webseite verfügt über eine Assistenzsoftware.

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

Regine Biedenkopf, E-Mail: regine.biedenkopf@vhs-erding.de,

Julia Kainz, E-Mail: julia.kainz@vhs-erding.de

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.



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 (service@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 Marshall, Irene Khan, Irina Kronner, Eleni Lehner,

Hilde Werner

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

Ansprechpartnerin



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

Kultur-Events

Lesung mit Markus C. Müller: Im Angesicht des Lebens



^{privat}
Marcus C. Müller

Karrieriegipfel oder echte Erfüllung? Markus C. Müller, ubitexx-Gründer und ehemaliger Europa-Chef von BlackBerry, stand ganz oben, als ihn ein Buch über Sterbende wachrüttelte. Er erkannte: Erfolg ist nicht gleich Zufriedenheit. Von jetzt auf gleich kündigte er seinen Top-Job und entschied sich für eine Ausbildung als Hospizbegleiter.

In seiner Lesung erzählt er sehr persönlich von seinem radikalen Kurswechsel. Er zeigt auf, warum Sterbende die besten Lehrmeister für ein gelingendes Leben sind und wie man lernt, den eigenen Bedürfnissen treu zu werden. Ein Abend über die Endlichkeit als Impuls für ein authentisches Leben.

Eintrittskarten können Sie ab 1.10. für 12 € direkt in der Stadtbücherei erwerben oder telefonisch (08122/408-140) oder per Mail an stadtbuecherei@erding.de reservieren lassen.

262-1001

Montag, 16.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Stadtbücherei, Aeferleinweg 1
Markus C. Müller

Demokratie

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen



Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel.

262-1100 - Online

Donnerstag, 17.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Helene Bubrowski, Michaela Wiegel **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 finden als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört, können sich aber über den Chat beteiligen. Die Reihe findet einmal im Monat mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr statt. Die Angebote sind **kostenfrei**. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

1) Silver Surfer oder Digital Outsider?

Ältere Menschen und digitale Teilhabe



Digitale Angebote prägen den Alltag, doch was bedeutet das für ältere Menschen? Diese Veranstaltung thematisiert Chancen, Hürden und Voraussetzungen für Senioren in der digitalen Welt.

Auf Basis aktueller Befunde aus Forschung und Praxis werden Zugangswege und gesellschaftliche Rahmenbedingungen diskutiert.

262-1110 - Online

Mittwoch, 23.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

2) Greift Brüssel durch?



Regulierung von sozialen Medien in der EU

Mit dem Digital Services Act (DSA) setzt die EU neue Standards für Transparenz und Verantwortung sozialer Medien. Im Fokus stehen die Löschung illegaler Inhalte, der Kampf gegen Desinformation und offene Algorithmen.

Gemeinsam mit Experten diskutieren wir, wie effektiv die EU-Vorgaben in diesem spannungsreichen Umfeld wirklich sind.

262-1111 - Online

Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

3) KI und Polizeiarbeit



Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

„Kommissar KI“ revolutioniert die Polizeiarbeit: Durch automatisierte Aktenanalyse, Gesichtserkennung und das Durchforsten von Social-Media-Daten lassen sich Vermisste, aber auch Gefährder identifizieren und Straftaten effizienter verfolgen. Doch oft fehlen gesetzliche Grundlagen, die unsere Grundrechte wahren. Wie viel KI-Einsatz trägt unsere Freiheit?

„Demokratie im Gespräch“ lädt zur Debatte.

262-1112 - Online

Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

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!

Gesellschaft

Kultur-Events	7
Demokratie	7
Geschichte, Zeitgeschichte	8
Unterwegs in aller Welt	9
Bildung für nachhaltige Entwicklung	10
Alltagshilfen	10
Recht & Finanzen	11
Naturwissenschaften / Technik	12
Unterwegs mit Ihrer vhs	12
Kunstgeschichte	14
Kultur-Clubs	14
Seniorenclub	16
Studium Generale	17
Natur	18





Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit

Online-Reihe

Der Deutsche Volkshochschul-Verband lädt in Kooperation mit der Stiftung Aufarbeitung der SED Diktatur zu einer dreiteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein, die vom BAK Politik-Gesellschaft-Umwelt organisiert wird.

Die Angebote sind **kostenfrei**. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

1) Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Existenzielle Umbrüche prägen das Leben der Gäste: Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, erlebte 1988 nach Stasi-Überwachung die schockierende Ausbürgerung. Ingo Hasselbach radikalisierte sich in DDR-Haft zum führenden Neonazi, schaffte jedoch den gefährlichen Ausstieg und gründete ein Hilfsnetzwerk. Der Dialog blickt über die Vergangenheit hinaus: Die Aufklärung über die DDR-Diktatur und Prävention gegen Rechtsextremismus sind heute wichtiger denn je.

Moderation: Knut Elsternann

262-1115 - Online

Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

2) Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Gäste: Paulino José Miguel, Cahit Basar. Moderation: Nhi Le.

262-1116 - Online

Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

3) Jungsein in Demokratie & Diktatur

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie Konflikte mit dem DDR-System junge Menschen prägten und was sie heute bewegt. Wo gibt es Parallelen, wo entscheidende Unterschiede?

Die Veranstaltung bringt Generationen ins Gespräch, um gemeinsam über das Leben in Umbruchszeiten nachzudenken und Erfahrungen aus verschiedenen Systemen zu vergleichen. Gäste: Lisa Trebs, Tim Eisenlohr. Moderation: Miriam Menzel.

262-1117 - Online

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Geschichte/ Zeitgeschichte

Stonehenge

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Vom 18.09.2026 bis 29.08.2027 zeigt die Archäologische Staatssammlung München die Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“. Der Kurator führt Sie virtuell durch die Sonderschau m. originalen Funden. Eine Kooperation mit der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

262-1150 - Online

Mittwoch, 30.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Heiner Schwarzberg

kostenlos

Die Abschottung der Welt

Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen

In der NS-Zeit suchten verfolgte Juden verzweifelt Zuflucht im Ausland, doch die Staaten schotteten ihre Grenzen ab. Die Konferenz von Évian im Juli 1938 blieb erfolglos. Weil reguläre Wege versperrt waren, nutzten viele illegale, lebensgefährliche Fluchtrouten.

262-1151 - Online

Sonntag, 18.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Susanne Heim

kostenlos

Versunkene Welten

Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heute bewundern Millionen Menschen antike Ruinen voller Nostalgie. Im Altertum dachte man jedoch pragmatischer: Ruinen galten als negativ, wurden ignoriert oder beseitigt. Martin Zimmermann, Dozent für Alte Geschichte, zeigt in seinem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf Stätten wie Troja oder Pompeji blickten. In Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung.

262-1152 - Online

Sonntag, 25.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Martin Zimmermann

kostenlos

Veränderungsstress

Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag analysiert, wie Menschen sozialen Wandel wahrnehmen und wie die starke gesellschaftliche Dynamik zu aktuellen Konflikten führt. Diskutiert wird zudem, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen vereinbaren lassen.

262-1153 - Online

Montag, 02.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Steffen Mau

kostenlos

Trump und die MAGA-Bewegung

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie entwickelt sich die MAGA-Bewegung angesichts der Führungsschwäche des alternierenden Präsidenten weiter? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene im Vorfeld der US-Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der Rechten.

262-1154 - Online

Sonntag, 08.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

kostenlos

Konrad Adenauer

Kanzler nach der Katastrophe

Konrad Adenauer prägte die frühe Bundesrepublik: Er verankerte die Demokratie im Westen und schuf die Basis für Wohlstand und Frieden, nahm dafür jedoch die deutsche Teilung und das gesellschaftliche Schweigen über die NS-Vergangenheit in Kauf. Zum 150. Geburtstag zeichnet Norbert Frei ein unbestechliches Porträt des Gründungskanzlers.

262-1155 - Online

Dienstag, 24.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Norbert Frei

kostenlos

Not am Mann

Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn die Gesellschaft Männern keine Identifikationsgeschichten mehr anbietet? Eva Ladipo analysiert, wie Popkultur und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das nun rechte Influencer und autoritäre Rollenvorbilder füllen. Wer das Gespräch über Männlichkeit meidet, überlässt das Feld toxischen Machtfantasien.

262-1156 - Online

Sonntag, 29.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Eva Ladipo

kostenlos

Gottes Zeit

Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

War das antike Leben entspannter oder gab es bereits modernen Stress? Christoph Marksches, Professor für Antikes Christentum, beleuchtet apokalyptische Zukunftsszenarien, den religiösen wie politischen Umgang mit konkurrierenden Zeitrechnungen und die Frage, wie Menschen damals die Zeit erfuhren.

262-1157 - Online

Freitag, 04.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Christoph Marksches

kostenlos

Die Bischofskirche von Ostia

Die von Konstantin dem Großen gestiftete Bischofskirche von Ostia gehört zu den ältesten Kirchen weltweit. Da sie nie überbaut wurde, zeigt sie einmalig die Sakralarchitektur der Jahre 320–330. Seit 2023 graben die Universitäten Bonn, Köln und La Sapienza sowie das DAI Rom die Anlage aus. Der Vortrag stellt bisherige Ergebnisse vor.

271-1157 - Online

Sonntag, 17.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Sabine Feist

kostenlos

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Teil 1 beleuchtet das historische und systematische Gewaltverbot im Völkerrecht seit 1945.

Teil 2 widmet sich aktuellen Herausforderungen und Zukunftsperspektiven der Friedenssicherung. Danach folgt eine Diskussion.

271-1158 - Online

Mittwoch, 20.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Dr. hc. Claus Kreß

kostenlos

Unterwegs in der Welt

„Die beste Bildung findet ein gesunder Mensch auf Reisen.“ – Johann Wolfgang von Goethe.

Getreu diesem Motto startet unsere neue Veranstaltungsreihe „Unterwegs in der Welt“. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns den Blick über den Tellerrand zu wagen. Entdecken Sie faszinierende

Kulturen, fremde Länder und packende Reise Geschichten. Lassen Sie sich inspirieren, erweitern Sie Ihren Horizont und nehmen Sie wertvolle neue Perspektiven und Impulse für Ihren eigenen Alltag mit nach Hause.

Spezialangebot:

Melden Sie sich für alle 4 Veranstaltungen an und erhalten Sie 10% Rabatt.

262-1055 -- Paket 4 Veranstaltungen 36,00 €



Mexiko: Bunt, laut, schön so!

Mexiko bietet mehr als nur Strand!

Lisa Freudlsperger nimmt Sie mit in das vielfältige Mexiko-Stadt: Erleben Sie Pyramiden, bunte Wasserwege, Museen und mexikanisches Wrestling. Die Reise führt weiter in den Süden nach Chiapas und Oaxaca, wo Natur und indigene Kultur faszinieren. Die Referentin lebte selbst ein Jahr in der Metropole und kann dank ihrer familiären Verbindungen persönliche Einblicke und praktische Reisetipps teilen.

Ein lebhafter Bildvortrag, der Lust macht, das Land abseits der Klischees zu entdecken.

262-1050

Donnerstag, 08.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Lisa Freudlsperger



©Lisa Freudlsperger

Grönland - Grenzerfahrungen am Rande der Welt

Grönland-Reisen bringen Menschen ans Limit und wecken die Sehnsucht nach Rückkehr.

Der ehemalige Extremreiseleiter Dennis Hartke berichtet in seinem bebilderten Vortrag von der rauen Ostküste – einer Region voller Stille, Eis und Bären. Neben dem Leben fernab der Zivilisation und Begegnungen mit Inuit thematisiert er, wie das Land durch den Klimawandel und politische Spannungen aus dem Gleichgewicht gerät.

Ein emotionaler Bericht über Einsamkeit, Freiheit und tiefe Verbundenheit mit dem Eis.

262-1051

Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 10,00 €
Dennis Hartke

Living in America

Der amerikanische Traum: Unser Jahr als Familie in den USA. Ein Jahr Freiheit am wilden Pazifik! Eine 6-köpfige Familie aus dem Landkreis Mühldorf wagte 2022 den Sprung nach Oregon.

Wolfgang Killian entführt Sie in spannenden, humorvollen Episoden mitten hinein in den US-Alltag und die amerikanische Mentalität. Erleben Sie den Weg von den Vorbereitungen durch den Visum-Dschungel bis zu unvergesslichen Roadtrips entlang der Westküste – lebendig erzählt und mit eindrucksvollen Aufnahmen in Szene gesetzt. Ein Abend voller Fernweh und Inspiration!

271-1052

Dienstag, 19.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Wolfgang Killian

9 Länder, ein Fahrrad, keine Ahnung

Ein Reisevortrag über Freiheit



©privat

Pegah Tavakkolkhah

Pegah Tavakkolkhah ist Iranerin, lebt seit 16 Jahren in Deutschland, und konnte bei ihrer Ankunft kein Fahrrad fahren. Vor 7 Jahren ist sie trotzdem einfach losgefahren. Seitdem hat sie 9 Länder solo durchradelt und 3 Fernwanderwege in Deutschland, Spanien und Portugal absolviert.

In ihrem Vortrag geht es nicht um Kilometer, sondern um die Frage: Was braucht man wirklich, um frei zu sein? Und wie verändert so ein Abenteuer die eigene Lebensperspektive? Ein Abend über Mut und Loslassen.

271-1053

Freitag, 19.02.2027, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Pegah Tavakkolkhah



©Dennis Hartke



Bildung nachhaltige Entwicklung

Faire Kaffee-Stunde

Wie wird Kaffee angebaut? Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel mit sich? Und wie kann Fairtrade einen Unterschied machen? Carina Bischke, ext. Referentin für Fairtrade Deutschland, berichtet über die Auswirkungen globaler Handelsstrukturen und die Vorteile fairer Partnerschaften. Bei unserer fairen Kaffee-Stunde erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt des Kaffees und kommen in den Genuss verschiedener fair gehandelter Kaffeespezialitäten. Materialkosten für Kaffee und Gebäck 5,- € sind bitte mitzubringen.

262-1351

Sonntag, 22.11.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1
eine Anmeldung ist erforderlich 5,00 €
Carina Bischke

NEU: Afternoon Tea aber fair

Ob schwarz, grün, weiß oder rot (Roiboos) - Tee ist ein Genuss und für Viele eine kleine Wohlfühl-Einheit im Alltag. An diesem Nachmittag geht es um die Herkunft, Geschichte und Verarbeitung dieser Tee-Sorten. Dabei erläutert Carina Bischke, ext. Referentin für Fairtrade Deutschland, auch die Vorteile des Fairen Handels für die PflückerInnen. Es können verschiedene Tees probiert und verglichen werden, wobei unterschiedliche Produkte (ohne Kaufempfehlung) sowohl von regionalen Weltläden als auch von günstigeren Anbietern zur Wahl stehen. Materialkosten für Tee und Gebäck 5,- € sind bitte mitzubringen.

271-1352

Sonntag, 17.01.2027, 14.00 - 16.00 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe)
eine Anmeldung ist erforderlich 5,00 €
Carina Bischke

Alltagshilfen

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen in

Zukunft auch der richtige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden. 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 zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

262-1405 - Online

Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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.

262-1406 - Online

Donnerstag, 08.10.2026, 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. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen!

262-1407 - Online

Samstag, 31.10.2026, 09.00 - 16.30 Uhr
Helmut Lange 60,00 €



Kursleiter Maximilian Greilmeier

NEU: Effiziente Lerntechniken

Workshop: Wie dein Gehirn wirklich funktioniert
Stundenlang gelernt und am nächsten Tag ist trotzdem alles weg? Der Grund: Uns wird ständig gesagt, WAS wir lernen müssen – aber nie WIE! In diesem Workshop zeigt Lerntrainer Maximilian Greilmeier, wie unser Gehirn wirklich funktioniert und wie wir es richtig nutzen. So halbiert sich die Lernzeit und Wissen wird dauerhaft abgespeichert. Keine trockene Theorie, sondern praxiserprobte Techniken für einen stressfreien Lernerfolg. Direkt anwendbar!

271-1408

Samstag, 30.01.2027, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 28,00 €
Maximilian Greilmeier

Magie der Ordnung

**Ordnungsworkshop für ein Zuhause mit Ordnung
& Struktur**

Unser Besitz wächst täglich, wodurch das Ordnenhalten immer schwerer fällt. Doch Struktur ist erlernbar. In diesem Workshop erfahren Sie mithilfe von Praxis-Methoden und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie Ihr Zuhause in eine nachhaltige Wohlfühloase verwandeln. Mehr Ordnung im Wohnumfeld sorgt für einen freien Kopf und ein besseres Lebensgefühl. Zudem erhalten Sie Tipps, um die Ordnung mit kleinen Handgriffen langfristig zu sichern.

271-1410

Samstag, 20.02.2027, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 49,00 €
Tanja Reißerweber



Recht & Finanzen



NEU: Mediation - Konflikte sind da, um gelöst zu werden!

Konflikte in Familie, Beruf oder Nachbarschaft belasten uns oft schwer. Mediation macht Schluss mit nervenaufreibendem Zoff, teuren Anwälten und faulen Kompromissen! Die Methode schafft einen geschützten Raum, in dem alle Beteiligten gehört werden und bietet maßgeschneiderte, schnelle Lösungen für eine nachhaltige Win-Win-Situation. So wird aus Gegeneinander ein Miteinander. Die Mediatorin Sandra Mühlberger-Pohl zeigt, wie Sie Frust effizient eliminieren, Beziehungen reparieren und smarte Ergebnisse erzielen, ohne Ihr Geld zu verbrennen.

271-1470

Mittwoch, 27.01.2027, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Sandra Mühlberger-Pohl 7,00 €

Früher in Rente

Mit 63 ohne Abschalp in Rente!?

Dieser Vortrag zeigt Ihnen den optimalen Weg in den vorzeitigen Ruhestand unter Berücksichtigung der neuen Flexirente. Sie erhalten wertvolle Tipps für den Übergang bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Zudem erfahren Sie, wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und mit typischen Fehlern sowie Fallstricken im Umgang mit Behörden bei Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren sicher umgehen.

Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

262-1450 - Online

Montag, 09.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr 15,00 €
Agata Röhrsheim

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Viele Menschen versäumen es, für Zeiten vorzusorgen, in denen sie ihre Angelegenheiten aufgrund von Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr selbst regeln können.

Dieser Vortrag von Rechtsanwalt Brunner zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wünsche rechtssicher schriftlich fixieren. Erläutert werden die gesetzlichen Grundlagen der Patientenverfügung, die korrekte Form sowie die rechtlichen Konsequenzen. Sorgen Sie rechtzeitig vor, um auch in schwierigen Phasen selbstbestimmt zu bleiben.

262-1451

Montag, 16.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

271-1452

Montag, 18.01.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergrasse 1 15,00 €
Markus Brunner

Testamentsgestaltung

Viel Vermögen wird bald an die nächste Generation vererbt, was das Erbrecht und die Testamentgestaltung immer wichtiger macht. Um den „Letzten Willen“ sicher umzusetzen und Kosten zu sparen, ist Vorsorge entscheidend.

Dieser Vortrag von Rechtsanwalt Berger informiert über die gesetzliche Erbfolge sowie die Testamentgestaltung (Erbeinsetzung, Vermächtnis, Auflagen, Ehegattentestament). Erfahren Sie, wie Sie rechtzeitig und rechtssicher handeln.

271-1453

Montag, 01.02.2027, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Markus Brunner

Der Versicherungskompass

Strategische Absicherung statt Beitrags-Dschungel

Viele Haushalte sind überversichert, aber gegen existenzielle Risiken unzureichend geschützt. Der Versicherungskompass schafft System und betrachtet Versicherungen als Werkzeuge zur Sicherung Ihres Lebensstandards und Vermögensaufbaus.

Kerninhalte:

- Priorisierung: Fokus auf existenzielle Risiken
- Effizienz: Bessere Leistungen bei geringeren Beiträgen
- Einkommensschutz: Absicherung der Arbeitskraft
- Haftungsmanagement

Ideal für alle, die Kosten senken und ihr Vermögen rechtssicher fundieren wollen.

262-1460 - Online

Freitag, 13.11.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Kevin Böhm 55,00 €

Finanzbildung für Alle

Die nachfolgende Veranstaltung findet mit unserem Kooperationspartner „Finanzbildung für alle, ein Angebot des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands“ statt. Alle Vorträge sind neutral und werbefrei. Die Referentinnen machen keine Ausführungen zu Produkten der Sparkassen-Finanzgruppe oder anderer Kreditinstitute.



Finanzpower für Frauen

– finanziell unabhängig sein

Frauen verdienen im Schnitt weniger, leisten mehr unbezahlte Fürsorgearbeit und sind häufiger von Altersarmut betroffen – das muss nicht sein. Finanziell abgesichert zu sein ist keine Frage des Alters, sondern der Planung. Egal ob Berufseinsteigerin,

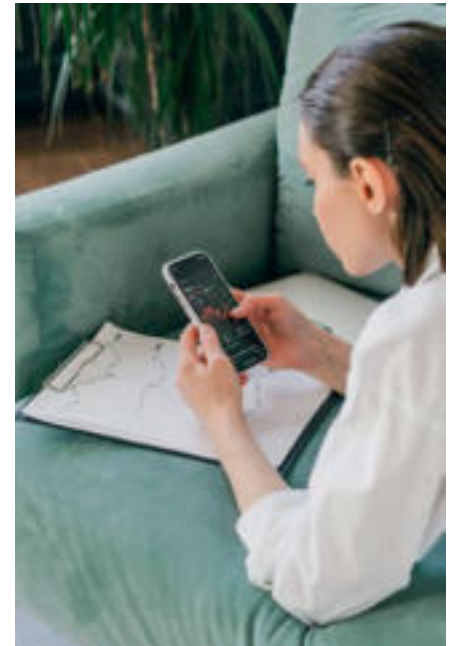
Mutter oder kurz vor der Rente – unser Vortrag zeigt Ihnen den Weg zur finanziellen Unabhängigkeit.

Themen:

- Altersvorsorge
- Finanzen partnerschaftlich planen
- Balance zwischen Erwerbs- & Fürsorgearbeit
- Partnerschafts- & Ehevertrag

262-1461 - Online

Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Silvia Morelle kostenlos



NEU: Wertpapieranalyse für Einsteiger



In diesem Kurs lernen Einsteiger ohne Vorkenntnisse, wie Kapitalmärkte funktionieren und wie man Chancen sowie Risiken realistisch einschätzt. Sie erhalten eine verständliche Einführung in Aktien, ETFs, Anleihen sowie Grundlagen der Fundamental- und Chartanalyse. Ein Fokus liegt auf Risikomanagement und Anlegerpsychologie – denn langfristiger Erfolg resultiert aus Disziplin und Struktur.

Anhand praxisnaher Beispiele üben Sie, Informationen zu bewerten und fundierte Entscheidungen zu treffen. Keine Anlageberatung!

Zur Teilnahme bitte ein eigenes mobiles Endgerät (Laptop/Tablet) mitbringen.

262-1465

14.10.2026 - 25.11.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 120,00 €
Jakob Stangl

Naturwissenschaft & Technik

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unseren Alltag, doch das öffentliche Vertrauen schwindet teilweise. Der Vortrag analysiert, worauf Vertrauen in die Forschung beruht und warum es in manchen Gruppen stabil bleibt, während es in anderen erodiert

262-1500 - Online

Dienstag, 06.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Mike S. Schäfer kostenlos

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas bleiben für Energie und Kunststoffe unverzichtbar. Um die Rohstoffbasis zu diversifizieren, erforscht die Wissenschaft die effiziente Kreislaufführung von CO₂ und Methan. Ansätze wie Katalyse, KI-gestützte Werkstoffforschung und moderne Ingenieurtechnik sollen den Transfer von der Grundlagenforschung in die Industrie beschleunigen. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

262-1501 - Online

Dienstag, 13.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Claus Daniel kostenlos

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Zelle ist die kleinste Einheit des Lebens, doch ihre natürliche Komplexität und Entstehung werfen Rätsel auf. Prof. Petra Schwillie nutzt die Synthetische Biologie, um fundamentale Prozesse wie die Zellteilung aus einfachen Bausteinen künstlich nachzubilden. So erforscht sie die Bedingungen, unter denen chemische Systeme zu biologischem Leben werden. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

262-1502 - Online

Dienstag, 10.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Petra Schwillie kostenlos



Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie fasziniert durch ästhetische Aufnahmen von Weltraumteleskopen wie Hubble und James Webb sowie anderen astrophysikalischen Methoden.

Dieser Vortrag beweist: Die Schönheit des Kosmos wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

271-1503 - Online

Mittwoch, 13.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Andreas Müller kostenlos

Künstliche Intelligenz und Bildung

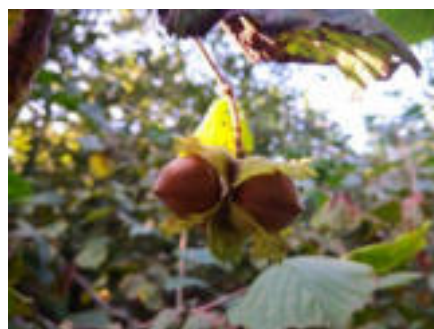
Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz entlastet im Alltag, birgt durch Überdelegation aber das Risiko von Kompetenzverlusten. Der Vortrag zeigt, wie KI-Systeme gestaltet werden müssen, um dem entgegenzuwirken. Eine Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt).

262-1550 - Online

Mittwoch, 28.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Prof. Ute Schmid kostenlos

Unterwegs mit Ihrer vhs



Besuch der Haselnussplantage in Moosinning

Am Rande von Moosinning betreibt die Familie Stimmer eine beeindruckende Plantage mit rund 7.000 Haselnusssträuchern. Bei einer Führung über das Gelände entdecken Sie die sorgfältig ausgewählte Mischung aus alten und modernen Haselnussorten und erfahren alles Wissenswerte über den Anbau sowie die Ernte der aromatischen *Corylus avellana*. Zum Abschluss erwarten Sie im Hofladen Spezialitäten wie knackige Haselnüsse, edles Haselnuss-Öl, feiner Schnaps und viele weitere Genüsse direkt vom Erzeuger.

Anmeldung erforderlich!

262-1705

Samstag, 26.09.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Haselnussplantage Moosinning kostenlos
Martin Stimmer

Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten

Seit 10 Jahren kreiert die Familie Gaßner in Pastetten aus hofeigener Milch und frischen Gartenkräutern einzigartige Käsespezialitäten. 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 „Nacker-ten“ ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei.

262-1703

Dienstag, 13.10.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei 22,00 €
Johannes Gaßner

262-1704

Samstag, 17.10.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei 22,00 €
Johannes Gaßner

Wurzer Umwelt Gruppe

Betriebsbesichtigung

Die Wurzer Umwelt Gruppe ist ein familiengeführtes Entsorgungs- und Dienstleistungsunternehmen mit Angeboten zu Landschaftspflege, Umweltschutz, Entsorgung, Recycling und Logistik. Bei einem Besuch am Hauptsitz in Eitting erfahren Sie mehr über den gesamten Kreislauf von der Bioabfall-Anlieferung bis zur Produktion von Erden, Komposten und erneuerbaren Energien.

Kinder ab 7 Jahren können mit Begleitung teilnehmen. Bitte festes Schuhwerk tragen. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Treffpunkt: Empfang im Hauptgebäude

262-1706

Freitag, 16.10.2026, 09.00 - 11.00 Uhr
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting kostenlos
Wurzer Umwelt Gruppe



Führung durch die Al-Mahdi Moschee in Neufahrn

Die Al-Mahdi Moschee lädt zu einem authentischen Einblick in das muslimische Gemeindeleben ein. Bei der Führung durch die Räumlichkeiten erfahren Sie deren Bedeutung und mehr über die Rituale und Lehre des Islam. Im Anschluss besteht die Möglichkeit persönliche Fragen an den Imam und Theologen Abdussalam Bhatti zu richten.

Bitte tragen Sie einem Gotteshaus angemessene Kleidung.

271-1700

Samstag, 16.01.2027, 14.00 - 15.00 Uhr
Neufahrn bei Freising, Al-Mahdi Moschee
Verwaltungsgebühr 5,00 €
Abdussalam Bhatti

Das Brauseminar

Ein Tag für das Bier bei der Brauerei Schweiger

Erleben Sie einen Tag im Zeichen des Bieres bei einer Führung und einem Braukurs in der Privatbrauerei Schweiger. Das Familienunternehmen setzt neben Qualität auch auf Nachhaltigkeit: selbst hergestelltes Malz, Braugerste von regionalen Landwirten und frisches Brauwasser aus dem Ebersberger Forst.



Das Tagesseminar beinhaltet neben einer Theorie-Einweisung und Führung, den vollständigen Brauprozess mit all seinen Phasen, ein zünftiges Mittagessen und viel Hintergrundwissen. Im Preis sind Mittagessen und Getränke enthalten.

271-1728

Samstag, 23.01.2027, 09.00 - 17.00 Uhr
Brauerei Schweiger
Julian Schweiger

149,00 €



Probiertour Viktualienmarkt

Münchens beliebtester Stadtmarkt lädt Feinschmecker ein, bayerische und internationale Köstlichkeiten zu entdecken.

Erleben Sie Münchner Tradition und Lebensgefühl, während Sie Geschichten über diesen charmanten Ort hören. Von Biosäften und regionalem Käse bis hin zu fränkischer Wurst und handgemachten Pralinen bietet der Viktualienmarkt alles, was das Herz begehrt.

In der Kursgebühr sind 20,- € Verzehrkosten inklusive. Treffpunkt: Fischbrunnen am Marienplatz.

262-1720

Freitag, 09.10.2026, 13.00 - 15.00 Uhr
München, Viktualienmarkt
Martina Lenz

45,00 €

Ausgehen, Bummeln und Geschichte erleben in Obergiesing

Vom Bauerndorf, über das Glasscherbenviertel bis hin zum neuen „In-Viertel“: Giesing hat sich gemausert und bietet neben liebevoll renovierten Straßenzügen, großartigen Villen und alten Eck-Kneipen nun auch stilvolle Restaurants und Bars, unkonventionelles Publikum und jede Menge lebendige, heitere Straßenkultur. Unter anderem wird die Stelle des illegal abgerissenen Uhrmacherhäusls besucht. Treffpunkt: Tegernseer Platz 7, vor dem Eingang des Postamtes an der U-Bahnhaltestelle Silberhornstraße.

262-1722

Donnerstag, 22.10.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
München, Tegernseer Platz 7
Petra Rhinow

15,00 €

Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing

Die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung

Krimifans kennen den Sektionssaal des Instituts für Pathologie mit seiner Inschrift „Mortui Vivos Docent“. Szenen für „Tatort“, „Die Chefin“, „Polizeiruf 110“ oder die „Eberhofer-Filme“ wurden hier gedreht. Die Präparate-Lehrsammlung zeigt u. A. 1500 Jahre alte Mumienteile aus Ägypten. Alfred Riepertinger, Oberpräparator i. R., führt durch die Sammlung und berichtet über seine spannende Arbeit.

Treffpunkt: Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing, Haus 32, EG; Zugang über die Klinikzufahrt Isoldenstraße.

262-1721

Montag, 16.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße
Alfred Riepertinger, Klinik München

19,00 €

Mia san mia

Die lustigsten boarischen Geschichten aus der Residenz

Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Spaziergang durch die Bayerische Geschichte? Sie hören lustige Lebensgeschichten zu den bayerischen 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.

271-1716

Mittwoch, 20.01.2027, 10.15 - 12.15 Uhr
München Residenzmuseum, Residenzstr. 1
Petra Rhinow

17,00 €

Mit Kunst umgehen

Besuch der alten Pinakothek

Haben Sie Lust auf Kunst, aber keine Lust auf lange Vorträge? Mit Franz Billmayer wird der Museumsbesuch zum lebendigen Dialog. Ohne Vorwissen, dafür mit viel Neugier erkunden wir gemeinsam die Highlights der Alten Pinakothek. Wir tauschen uns aus: Was sehen wir? Wie wirkt es auf uns? Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie viel Spaß Kunst im Gespräch macht!

Bitte beachten Sie, dass die Tickets nicht im Entgelt enthalten sind und vor Kursbeginn erworben werden sollen.

Treffpunkt: Eingang der Pinakothek.

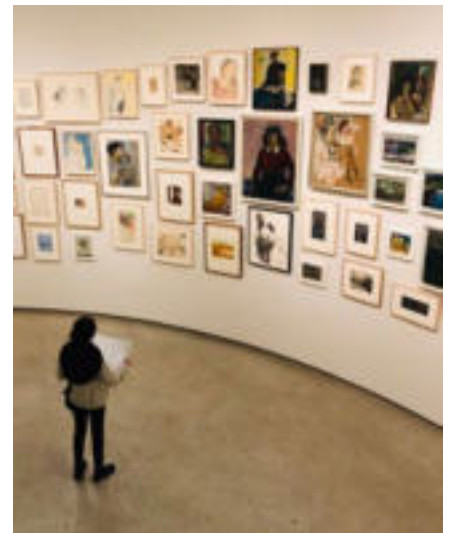
262-1715

Samstag, 24.10.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27
Franz Billmayer

8,00 €

Jetzt ist meine Zeit – Inspiration aus der Kunst von Beuys

Die Werke des Künstlers Joseph Beuys stellen eine besondere Frage: Wie können wir unser Leben und unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten? Bei einer gemeinsamen Führung durch die Beuys-Sammlung im Lenbachhaus lernst du seine inspirierenden Ideen kennen – über Mut zum eigenen Denken, innere Entwicklung und die Kraft



jedes Menschen, Veränderungen anzustoßen. Auf diese Weise erlangst du Klarheit über persönliche Wünsche, neue Perspektiven und Ziele für die Zukunft.

Die Eintrittskarte ist separat zu kaufen. Treffpunkt: Eingang Lenbachhaus

271-1725

Samstag, 30.01.2027, 14.00 - 16.00 Uhr
München, Lenbachhaus
Gerhard Hroß

12,00 €

Bavarian Christmas Glamour



Eine neue weihnachtliche Online-Tour durch Bayerns Museen

Heute wird es festlich: Wir besuchen bei diesem Online-Rundgang die schönsten Krippen, die festlichsten Bäume, erleuchtete Straßenzüge und hören Geschichten zu weihnachtlichen Bräuchen aus Bayern. Aber auch in Museen, in Kirchen und auf Weihnachtsmärkten sammeln wir Weihnachtsstimmung und ein wenig Glanz.

Was Sie zur Begleitung dieses Abends nur noch brauchen, sind Glühwein und Plätzchen.

262-1716 - Online

Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Petra Rhinow

13,00 €

700 Jahre Malerei!



Ein unterhaltsamer Online-Bummel durch die Pinakotheken und Bayerischen Staatsgemäldesammlungen

Über 30.000 Werke besitzen die Bayerischen Staatsgemäldesammlungen. Doch die Schätze der Pinakotheken finden sich nicht nur in München, sondern in nahezu 20 bayernweiten Filialen. Die Galerien, die oft in alten Burgen, Residenzen und Schlossanlagen untergebracht sind, zeigen in ihren imposanten Mauern hochkarätige Kunst. Bei unserem online Bummel schauen wir auf Highlights und versteckte Schätze, folgen spannenden Geschichten zu Ankauf und Hintergründen und freuen uns über die Pracht.

262-1717 - Online

Mittwoch, 11.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Petra Rhinow

13,00 €



Promis auf dem Sockel

Ein neuer Spaziergang zu Münchens High Society und ihren Denkmälern

Kommen Sie mit auf eine digitale Entdeckungstour durch München. Von den großen, bekannten Wahrzeichen bis zu den versteckten Lieblingen in malerischen Hinterhöfen lüften wir die Geheimnisse der steinernen Herrschaften.

Erleben Sie einen kurzweiligen Abend voller amüsanter Anekdoten und kurioser Künstler-Geschichten, die so manchen Prominenten von seinem hohen Ross herunterholen. Ganz nebenbei sammeln Sie wertvolle Anregungen für Ihren nächsten Spaziergang zu den oft übersehenen Schätzen der Stadt.

271-1718 - Online

Donnerstag, 14.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Petra Rhinow

13,00 €

Vom Lehel nach Bogenhausen

Unser Online-Spaziergang führt durch zwei besonders schöne Münchner Viertel: Das Lehel, die große alte Dame unter den Münchner Stadtvierteln und das ehemalige Bauerndorf und jetzt feine Wohnviertel Bogenhausen. Wir lernen viele interessante Kleinigkeiten und ihre Hintergrundgeschichten kennen. Wir werden versteckte Eckerl und Winkel besuchen schließlich den Prominenten Friedhof in Bogenhausen.

Anhand von Karten und vielen Fotos gelingt es Ihnen mühelos, diesen Spaziergang selbst nachzugehen.

271-1719 - Online

Donnerstag, 04.02.2027, 19.00 - 20.30 Uhr

Petra Rhinow

13,00 €

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunst im Ohr

Ein Livestream für alle Sinne

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke austauschen.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.

Details zum Inhalt sind kurzfristig online zu finden.

Teil 3 der Reihe KUNST IM OHR

262-1750 - Online

Mittwoch, 23.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

kostenlos

Teil 4 der Reihe KUNST IM OHR

262-1751 - Online

Mittwoch, 25.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

kostenlos

Rubens oder Rembrandt?

Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

1581 entstand die Republik der Vereinigten Niederlande und mit ihr der bürgerliche „holländische“ Malstil. Die Online-Live-Führung in der Alten Pinakothek beleuchtet Unterschiede und Parallelen zur flämischen Malerei (Rubens vs. Rembrandt), die weiterhin von Adel und Kirche geprägt blieb.

262-1752 - Online

Donnerstag, 10.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Mirjam Neumeister

kostenlos

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing



©Peter Fassbinder



©privat

Jüdische Autoren prägen die deutsche Literatur seit Heine. Der Begriff „deutsch-jüdische Symbiose“ gilt dabei heute als problematisch. Seit zwei Generationen bereichern zudem israelische Stimmen wie Amos Oz oder Zeruya Shalev den deutschen Buchmarkt.

262-1760 - Online

Montag, 12.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Michael Krüger, Jakob Hessing

kostenlos

Franz Kafka und Prag

Prag um 1900 war geprägt von nationalen Konflikten und rasantem technischen Wandel. Franz Kafka registrierte fasziniert die Neuerungen wie Telefone und Kinos, die das Ende einer alten Epoche einläuteten.

262-1761 - Online

Donnerstag, 19.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Reiner Stach

kostenlos

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Gehen Sie auf eine Rundreise durch die Euro-linguistik: Die Wissenschaft sucht nach Gemeinsamkeiten europäischer Sprachen in Wortschatz, Grammatik und Aussprache. Welche Einflüsse prägen unsere Sichtweise, welche Wörter teilen wir und auf welche Kuriositäten stößt man beim Austausch?

262-1762 - Online

Mittwoch, 11.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Joachim Grzega

kostenlos

Kultur-Clubs



NEU: Schreibwerkstatt

Von der Idee zur Geschichte oder zum Gedicht

Sie tragen eine Idee in sich, wissen aber nicht, wie daraus eine Geschichte werden soll? Sie möchten Gefühle in Worte fassen – vielleicht sogar in ein Gedicht? Oder Sie fragen sich: Wo fange ich überhaupt an?

In der Schreibwerkstatt erkunden wir gemeinsam, wie Kreativität entsteht und Sprache Form annimmt. Mit kleinen Impulsen und Schreibübungen bringen wir Ideen zum Leben – ob als Geschichte, Gedicht oder einfach als erster Satz, der endlich auf dem Papier steht.

Schreiberfahrung ist nicht nötig – nur die Lust am Ausprobieren.

262-1800

Samstag, 10.10.2026, 09.30 - 14.00 Uhr

Samstag, 24.10.2026, 09.30 - 14.00 Uhr

Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1

54,00 €

Martina Kuckuk

Kreatives Schreiben – Neustarter

Sie wollten schon immer Schreiben oder tun es bereits? Gleichgültig ob erfundene Geschichten oder biografische Erinnerungen – Schreiben eröffnet eine kreative Begegnung mit sich selbst und der Welt. In diesem Kurs können Sie es ausprobieren und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Wir machen Schreibübungen und besprechen gemeinsam unsere Texte. Die Literatur- und Theaterwissenschaftlerin Carola Blod-Reigl unterstützt mit handwerklichen Tipps und Strategien.

262-1801

Freitag, 23.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Freitag, 13.11.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Freitag, 11.12.2026, 17.30 - 19.00 Uhr

Freitag, 22.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Freitag, 19.02.2027, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

59,00 €

Carola Blod-Reigl



Kreatives Schreiben – Fortgeschrittene

Sie schreiben bereits, haben vielleicht ein eigenes Schreibprojekt entwickelt, an dem Sie arbeiten. Dieser Kurs lädt Sie ein Ihre Schreibpraxis zu vertiefen und sich mit anderen Schreibenden auszutauschen. Die Dozentin (Literatur-/Theaterwissenschaftlerin) begleitet Sie bei langfristigen Schreibenanliegen und bietet Raum für fundierte Anregung und Kritik. Ein Forum für alle, für die das Schreiben zum Leben gehört.

262-1802

Freitag, 23.10.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 13.11.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 11.12.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 22.01.2027, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 19.02.2027, 15.45 - 17.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 59,00 €
Carola Blod-Reigl

NEU: Lampenfieber – wie lese ich meinen Text vor Publikum?

In Kooperation mit der jährlichen Lesung in der Stadtbücherei Erding bietet die vhs den Kurs „Lampenfieber“ an. Wir gliedern die selbstgeschriebenen Texte, achten auf Lesegeschwindigkeit, Pausen und Dynamik des Vortrags, Atmung, Lautstärke und deutliche Artikulation. Zudem arbeiten wir an der positiven, inneren Einstellung zum eigenen Text und zum zuhörenden Publikum. Abschließend besteht die Möglichkeit, die Texte in der Gruppe vorzutragen.

Bitte einen Vortragstext und ein Set Buntstifte, Lineal, Radierer und Bleistift mitbringen.

262-1803

Dienstag, 17.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstag, 19.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 29,00 €
Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben – Semesterende-Austausch für WiSe 26/27

Alle Kurse „Kreatives Schreiben“ aus Erding und Markt Schwaben treffen sich zu einem gemeinsamen Semester-Ende-Austausch.

Eigene Texte/Schreibprojekte können vorgestellt werden, Schreib-Kontakte geknüpft werden. Und: Wir sprechen über die geplante Lesung der Gruppen in der Stadtbücherei Erding im Frühjahr 2027.

271-1803

Freitag, 26.02.2027, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Carola Blod-Reigl



NEU: Die Lyrik-LiebhaberInnen

Gedichte: Diese kleinen Gebilde, die oft nicht einmal eine Seite füllen, sind verdichtete Sprache, die mit Bildern, Rhythmus und Klang arbeitet. Abgesehen von formalen Kriterien sind diese Texte besonders auf unsere Emotionalität und Assoziationen angewiesen, um für jeden individuell lebendig zu werden.

Wir wollen gemeinsam Gedichte lesen und uns austauschen.

Empfehlung: „Deutsche Lyrik. Eine Anthologie.“ Hrsg. Hanspeter Brode, suhrkamp tb.
Für den ersten Kurstag bitte Ihre 3 Lieblingsgedichte mitbringen.

262-1804

Donnerstag, 12.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 03.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 21.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 36,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Literaturclub

„Lebenswege“

Was prägt unser Leben? Wie wirken Ereignisse, soziale und politische Verhältnisse, Krankheiten,... auf unseren Lebensweg ein? Was wäre wenn...? Was wäre wenn nicht...? Wann können wir zufrieden sagen: „Das ist mein Leben“?
Wir lesen Romane, die dieser Fragestellung nachgehen. Die TeilnehmerInnen wählen gemeinsam ihre Lektüren aus.

Bisherige Vorschläge: Norbert Gstrein „Im ersten Licht“, Annett Gröschner „Schwebende Lasten“, Daniela Krien „Mein drittes Leben“, Thomas Melle „Haus zur Sonne“, Ian McEwan „Lektionen“, Ayelet Gundar-Goshen „Ungebetene Gäste“, Elli Unruh „Fische im Trüben“, Katerina Polodjan „Goldstrand“, Kristine Bilkau „Halbinsel“.

Lektüre für den ersten Kurstag: David Szalay „Was nicht gesagt werden kann“.

262-1805

Freitag, 23.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 13.11.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 11.12.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 22.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 19.02.2027, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 59,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Wir werden in einem ersten Treffen die Auswahl der drei Inszenierungen entscheiden, das jeweilige Theater gemeinsam besuchen und in drei Seminarsitzungen unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen.

Geplant sind 7 Semestertermine: 4 x in der vhs und 3 x Theaterbesuch, je nach Spielplan der Theater und Absprache der Teilnehmer.

Die Dozentin ist Literatur- und Theaterwissenschaftlerin.

262-1820

Dienstag, 27.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 69,00 €
Carola Blod-Reigl



Der Filmclub

Semesterthema: „Jung sein - und frei?“

Wir sehen gemeinsam in der vhs preisgekrönte Kinofilme an und sprechen im Anschluss über unsere Eindrücke.

Die 4 ausgewählten Filme variieren das Semesterthema.

1) „Mustang“, F/D/TR/QA / 2015

5 Schwestern leben bei Ihrer Großmutter und Ihrem Onkel in einem Dorf an der türkischen Schwarzmeerküste. Am letzten Schultag vor den Ferien werden die Mädchen beim Herumtollen im Meer beobachtet ...mit Konsequenzen... Der Filmtitel „Mustang“ bringt die Dynamik zwischen Freiheitsdrang und rigider patriarchalisch-traditioneller Sozialordnung zum Ausdruck.“

2) „Simons Geheimnis“, CDN / 2008

Simon soll für die Schule einen Zeitungsartikel übersetzen, in dem es um einen arabischen Terroristen geht. Dabei verwebt er seine Familiengeschichte mit dem Artikel: Simons Version zwischen Fakt und Fiktion findet den Weg ins Internet...

„Atom Egoyan spielt virtuos mit den verschiedenen Zeit- und Realitätsebenen, um die Konstruiertheit von Identitäten, aber auch von Geschichte im Allgemeinen zu beleuchten.“

3) „Capernaum - Stadt der Hoffnung“, LB/F/USA / 2018

Zain hat keine Papiere und seine Familie weiß nicht mehr genau, wann er geboren wurde. Der Junge wird auf zwölf Jahre geschätzt und muss sich durchschlagen...

Dokumentarisch anmutender Spielfilm über einen Straßenjungen aus einem Armenviertel in Beirut / Libanon.

„Mit großer Zugewandtheit, aber relativ nüchtern schildert das auf intensiven Recherchen beruhende Drama den Kampf ums Überleben.“

4) „Pferde stehlen“, N/S/DK / 2019

Ende der 1990er Jahre zieht der alte Trond Sander in ein einsames Dorf im Wald. In seinem Nachbarn erkennt er einen alten Bekannten aus Jugendtagen wieder... Erinnerungen tauchen auf...

In der Adaption des erfolgreichsten norwegischen Buches geht es um unausgesprochene Gefühle, Schuld, Enttäuschung und ein Ringen um Männlichkeitsbilder. Psychologisch genau zeigt der Film die Folgen einer politischen Kompromisslosigkeit, die auf frappante Weise aufs Private übergreift.

262-1830

Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 18.02.2027, 18.00 - 21.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 56,00 €
Carola Blod-Reigl

Der vhs-Seniorenclub Herbst / Winter 2026/2027

Sie sind im Rentenalter, auf der Suche nach einem neuen Bekanntenkreis und möchten an einem bunt gemischten Programm teilnehmen? Dann sind Sie herzlich willkommen beim vhs-Seniorenclub!

Die Mitglieder treffen sich in der Regel einmal im Monat jeweils an einem Dienstag oder Donnerstag. Die Mitgliedschaft kostet pro Semester 50,00 € (Ratenzahlung möglich). Darin sind alle gebuchten Führungen, jedoch nicht die Fahrt zu den Veranstaltungen und der Eintritt in die verschiedenen Einrichtungen.

Treffpunkte und Anreise werden vorab miteinander besprochen. Eine Anmeldung ist erforderlich, allerdings nicht möglich für einzelne Veranstaltungen. Wenn Sie bei einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte mit.

Der Seniorenclub ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Machen Sie doch einfach mal mit! Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Ansprechpartnerin: Frau Hader:

katharina.hader@vhs-erding.de

Tel.: 08122 9787-2114



Der Seniorenclub am Dienstag

262-1840

50,00 €

Der Seniorenclub am Donnerstag

262-1850

50,00 €

1) Museum Bahnhof Walpertskirchen

Das Eisenbahnmuseum Walpertskirchen umfasst drei historische Formsignale und eine seltene Wärterbude aus den 1880er-Jahren, die originalgetreu restauriert wurde. Die authentische Inneneinrichtung vermittelt den Arbeitsalltag eines Bahnwärters vergangener Zeiten. Bei einer Führung mit dem Museumsleiter erhalten Besucher zahlreiche Informationen und erleben eine spannende Zeitreise in die Geschichte der Eisenbahn. Ein detailreiches Bahnhofsmuseum ergänzt das Museum.

Dienstag, 29.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag, 24.09.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Walpertskirchen Bahnhof
Karl Bürger

2) Besuch im Künstlerhaus und Museum Franz Xaver Stahl

Das Museum Franz Xaver Stahl im authentischen Biedermeierhaus zeigt Wohnräume, Atelier und Werke des berühmten Tiermalers. Seit April 2026 ergänzt das moderne Künstlerhaus das Ensemble. Im Herbst beleuchtet dort die Sonderausstellung „Künstlerische Schützenscheiben“ die 600-jährige Geschichte der Kgl. Priv. Feuerschützengesellschaft Erding. Bei einer Führung erwarten uns Einblicke in Stahls Leben sowie die künstlerische und historische Bedeutung der Schützenscheiben.

Dienstag, 27.10.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag, 22.10.2026, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, Museum Franz Xaver Stahl
Heike Schmidt-Kronseder

3) Führung „Mia san mia“ im Bayerischen Nationalmuseum

Erleben Sie das Bayerische Nationalmuseum hautnah: Bei dieser Führung fangen die Exponate das Ratschen an! Wir blicken hinter die prunkvolle Fassade an der Prinzregentenstraße und entdecken amüsante, spektakuläre Geschichten und Anekdoten, die in keinem Lehrbuch stehen. Ganz nebenbei erhalten Sie einen unterhaltsamen Überblick über Epochen der bayerischen und weltweiten Geschichte.

Dienstag, 24.11.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
Donnerstag, 19.11.2026, 10.15 - 11.45 Uhr
München, Nationalmuseum
Petra Rhinow

4) Betriebsbesichtigung GEWO

Bei einer Werksführung durch die GEWO Feinmechanik GmbH in Hörkofen blicken wir hinter die Kulissen des weltweit führenden Herstellers von Präzisionsteilen. Gründer Georg Wotzik wird uns über das Gelände führen und dabei erläutern wie

mit Hilfe des Hightech-Maschinenparks Bauteile für Halbleiterindustrie, Luft- und Raumfahrt oder Medizin entstehen.

Dienstag, 26.01.2027, 14.30 - 16.30 Uhr
Donnerstag, 28.01.2027, 14.30 - 16.30 Uhr
GEWO Feinmechanik, Hörkofen
Georg Wotzik

5) Neues Schloss Schleißheim

Vor den Toren Münchens bieten drei prächtige Schlösser in Schleißheim ein wunderbares Ausflugsziel.

Wir besuchen das 1701 erbaute Neue Schloss, das durch seine Größe und Pracht den Machtanspruch Max Emanuels demonstrieren sollte. Bei einer Führung erfahren wir mehr über die berühmte, prachtvolle Treppenanlage, die prunkvollen Festsäle und barocken Staatsappartements - kunstvoll gestaltet von Meistern wie Asam und Zimmermann.

Treffpunkt: Kassenraum

Dienstag, 23.02.2027, 11.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 18.02.2027, 11.00 - 12.30 Uhr
Oberschleißheim, Neues Schloss Schleißheim
Anneliese Döhring



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.



Ansprechpartnerin



Julia Marschall
Fachbereichsleitung
Schülerförderung, Studium
Generale, Ernährung und Natur
(08122) 9787-2303
julia.marschall@vhs-erding.de

Studium Generale am Dienstag

Themen:

1. Große Rätsel und offene Fragen

Dienstag, 15.09. bis 06.10. (4x)

Dozent: Martin Schneider

Es geht um Megalithkulturen, Pyramiden, Atlantis, Fake News...

2. Ernährung: Erzeugung von Lebensmitteln früher und heute

Dienstag, 13.10. bis 03.11. (4x)

Dozent: Susanne Bayr

Es geht um Landwirtschaft vom Steinzeitmenschen bis heute, um die Tierhaltung und ihre Formen bei Rindern, Schweinen und Hühnern. Außerdem geht es um die Erzeugung von Fleisch,- Wurst- und Milchprodukten.

3. Farben - eine bunte Illusion

Dienstag, 17.11. bis 08.12. (4x)

Dozent: Dr. Dieter Huttenloher

In dieser Kursreihe dreht sich alles um das Thema Farben: Was verbinden wir mit Farbe, welche Bedeutung und Wirkung hat sie? Woher kommt die Farbe, wie entsteht Licht? Womit erkennen wir unsere Umwelt, wie sehen wir Farben und was ist Farbenblindheit? Zudem geht es um Farben in der Kunst, Farbstoffe und vieles mehr!

4. Nordafrika - von der Kolonialzeit in die Autokratie

Dienstag, 15.12. bis 26.01.27 (4x)

Dozent: Joachim Willeitner

Ab 2011 ist es in vielen Staaten des Nahen Ostens und Nordafrikas zu Volksaufständen gekommen, die in einigen Ländern zu politischen Umwälzun-

gen geführt haben, in anderen von den Machthabern mehr oder minder erfolgreich unterdrückt worden sind. Trotz ihrer identischen Außenwirkung hatten die Unruhen unterschiedliche Auslöser und historische Wurzeln in der jeweiligen vorangegangenen Kolonialzeit. Dies wird an den nordafrikanischen Ländern Ägypten, Libyen, Tunesien und Algerien veranschaulicht.

262-1880

15.09.2026 - 26.01.2027 * 16 Kurstage

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215 169,00 €

Studium Generale am Donnerstag

Themen:

1. Lateinamerika im Wandel

Donnerstag, 17.09. bis 08.10. (4x)

Dozent: Emilio Astuto

Es geht um Lateinamerika in Geschichte und Gegenwart, um Brasilien, Argentinien und MERCOSUR im Umbruch, um Mexiko, Zentralamerika und Karibik zwischen NAFTA 2.0. und der Zerrüttung des Sozialstaates, um die Pazifik-Allianz und

die Andenländer und die Perspektiven einer bi-regionalen Partnerschaft zwischen der EU & Lateinamerika.

2. Jainismus, Franz v. Assisi und Tierschutz

Donnerstag, 15.10. bis 12.11. (4x)

Dozentin: Renate Syed

Während der Buddhismus weltweit bekannt ist, ist der Jainismus weitgehend unbekannt. Der Jainismus hat eine überaus strenge Ethik der Gewaltfreiheit, die alle Lebewesen als schützenswert betrachtet und nach der die Mehrzahl der etwa 4.5 Mio. Jainas bis heute lebt. In dem Kurs geht es um die Geschichte und Grundkonzepte des Jainismus und die Frage, was Gewaltfreiheit bedeutet. Zum 800. Todestags des Franz von Assisi, der sich ebenfalls für den Schutz der Tiere als Mitgeschöpfe einsetzte, geht es auch um die Frage, wie wir aus den Lehren des Franz von Assisi und des Jainismus ein respektvolles und wertschätzendes Verhältnis zu Tieren und Umwelt entwickeln können.

3. Große Fragen der Menschheit

Donnerstag, 19.11. bis 10.12. (4x)

Dozentin: Christine Botzler

Woher kommen wir? Entstehung des Universums, Entwicklung der Erde und des Lebens, was ist der moderne Mensch, Zukunft des Universums

4. Grundlagen der Ernährung

Donnerstag, 17.12. bis 21.01.27 (4x)

Dozentin: Susanne Bayr

In der Vortragsreihe erfahren Sie alles über die Makronährstoffe, ihren Bedarf und die Verarbeitung im Körper, den Bedarf an Mineralstoffen, Mengen- und Spurenelementen sowie Vitamine. Außerdem geht es um den Kalorienverbrauch und die Messung des Grundumsatzes.

262-1881

17.09.2026 - 21.01.2027 * 16 Kurstage

Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202 169,00 €

Renate Syed, Dr. Christine Botzler, Susanne Bayr, Emilio Astuto





Natur

Vorträge

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?



Große Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeimt. Als Leit- & Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten werden sie verfolgt und getötet. Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

262-1901

Montag, 05.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
online kostenlos
Prof. Dr. Heribert Hofer

Das Naturschutzgebiet Gfällach

Die Rettung eines der ältesten Naturschutzgebiete Bayerns

Moorrenaturierung, Klimaschutz und Artenvielfalt – ein Naturschutzprojekt im Erdinger Moos
Das 1933 ausgewiesene Naturschutzgebiet Gfällach ist eines der letzten naturnahen Moorflächen im Erdinger Moos. Was passiert im Naturschutzgebiet Gfällach – und was bedeutet das für den Landkreis Erding? Welche Arten kommen hier vor und was sind die Bedrohungen? Und warum ist Moorschutz so wichtig für Klima und Artenschutz? Der Vortrag vom BUND Naturschutz Erding gibt Antworten – und vieles mehr!

262-1914

Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 5,00 €
Violetta Just, Bund Naturschutz Erding

Heimische Gartenvögel

In diesem Vortrag mit dem Landesbund für Vogelschutz (LBV) Erding erhalten Sie eine kleine Vogelkunde zu heimischen Arten, ihren Besonderheiten, dem Lebensraum und ihre Bedrohung. Es geht um Stand- und Zugvögel.

262-1915

Dienstag, 24.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 7,00 €
LBV Kreisgruppe Erding

Draußen unterwegs

Erdinger Moos: Exkursion ins Naturschutzgebiet Gfällach



Eines der ältesten Naturschutzgebiete Bayerns hautnah erleben

Das 1933 ausgewiesene Naturschutzgebiet Gfällach in der Nähe von Eichenried ist das letzte im Erdinger Moos verbliebene Quell-Flachmoor. Sogar Pflanzen aus der Eiszeit kommen hier vor. Bei dieser Exkursion mit dem BUND Naturschutz Erding erleben Sie das Gebiet live vor Ort und lernen spannende Fakten und Hintergründe kennen.

Treffpunkt: Wirtschaft Faltermeier, Torfstraße 10, 85464 Finsing

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung

271-1931

Freitag, 05.03.2027, 15.30 - 17.00 Uhr
Finsing 7,00 €
Violetta Just, Bund Naturschutz Erding

Wildkräuterwanderung in Dorfen

Begleite mich auf einen Spaziergang durch die Wiesen und Wälder, entdecke dabei die faszinierende Welt der heimischen Wildkräuter. Zwischen Weges- und Waldrändern begegnen wir Brennnessel, Vogelbeere, Schafgarbe und vielen weiteren grünen Schätzen, die direkt vor unserer Haustür wachsen. Wir lernen, welche Pflanzen essbar sind, welche man besser stehen lässt – und warum Wildkräuter als echtes regionales Superfood gelten.

ten. Zum Abschluss erwartet dich ein kleiner Gruß aus der Wildkräuterküche.

Die Dozentin ist Wildkräuterpädagogin.

Der genaue Treffpunkt wird ca. 2 Wochen vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

262-1940

Mittwoch, 30.09.2026, 16.30 - 18.30 Uhr
Dorfen 15,00 €
Marzena Wiatrok

Lehrwanderung Pilzbestimmung - Schwerpunkt Speisepilze

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und pilzinteressierte Naturliebhaber, die einen tieferen Einblick in die komplexe Welt der Pilze gewinnen wollen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem sicheren Erkennen speisepilz-relevanter Arten und möglicher Verwechslungen. Oberstes Ziel ist es 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.

Bitte mitbringen: passende Bekleidung, festes Schuhwerk, Korb, (Taschen-) Messer, separate Behälter zum Transport ungenießbarer/giftiger Pilze (kleine Tupper, Bäckertüten o.ä.), Getränke/ Brotzeit nach Bedarf.

Treffpunkt: Die Exkursion findet im Landkreis Erding statt, der genaue Treffpunkt wird Ihnen wenige Tage vorher mitgeteilt.

Mindestalter: 14 Jahre
Der Dozent ist Pilzberater BmG.

262-1942

Sonntag, 18.10.2026, 09.00 - 12.30 Uhr
Erding 22,00 €
Andreas Herbrecht

262-1943

Sonntag, 18.10.2026, 13.30 - 17.00 Uhr
Erding 22,00 €
Andreas Herbrecht

262-1944

Sonntag, 25.10.2026, 09.00 - 12.30 Uhr
Erding 22,00 €
Andreas Herbrecht





Wandern mit Alpakas

Alpaka-Wanderung mit vielen spannenden Informationen zu den Tieren. Die Wanderung kann man mit einem gemütlichen Spaziergang vergleichen, der für Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene geeignet ist.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und unempfindliche Freizeitkleidung

262-1950

Samstag, 24.10.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Forstern, Krieghof 25,00 €
Gabi Krieg

262-1951 - mit Pizza

Sonntag, 25.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Forstern, Krieghof 35,00 €
Gabi Krieg

Workshops



©Vera Prinz

Grüne Kosmetik®

Grüne Kosmetik® ist ein Bio-Hautpflegekonzept, 100% „bio“, schnell gezaubert und so rein, dass sie gegessen werden könnte. Sie ist die saisonale und regionale Ernährung der Haut, nachhaltig und umweltfreundlich. Bei der Grünen Kosmetik® werden unverarbeitete Lebensmittel verwendet, die Zutaten bekommt man einfach im Bio- / Supermarkt, im Garten oder in der Natur. Die Produkte werden aus nur wenigen Zutaten und mit normalem Küchenzubehör zubereitet.

Alle Kurse sind inklusive ausführlichem Skript, Kräutergetränk und kleinen Snacks sowie den hergestellten Produkten zum Mitnehmen.

Die Materialkosten von 12,00 € pro Kurs sind in den Kursgebühren enthalten.

Winterliche Hautpflege mit Quitte

in Dorfen

Thema in diesem Kurs sind die Grundlagen der Grünen Kosmetik®. Wie stelle ich schnell und einfach einen Ölauszug her? Wie kann ich Salbe, Lippenpflege & Co. zubereiten? Wir stellen ein fruchtig-angenehmes Hautpflegeöl sowie eine sinnlich duftende Lippenpflege mit Quitte her – beides auch wunderbare Geschenkideen. Wir arbeiten mit der Quitte, einer der wertvollsten Früchte für unsere Hautgesundheit, die die Haut reichhaltig nährt, aber nicht zu schwer ist.

262-1962

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 2, Bäckergasse 1 44,00 €
Gabriele Knott

Christbaum-Upcycling für die Hautpflege

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren (Bio-) Christbaum nach Weihnachten noch sinnvoll verwerten können. Fichte, Tanne & Co. stellen wahrlich eine umfangreiche „Christbaum-Apotheke“ dar, nicht nur für die Hautpflege, auch für die Hausapotheke und sogar in der Gesundheitsküche. Wir stellen verschiedene Zubereitungen her, die sich gleichzeitig als leicht herzustellende und doch ganz besondere DIY-Geschenke eignen.

262-1964

Samstag, 05.12.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 44,00 €
Gabriele Knott

Basics für die Haut im Frühling

Thema in diesem Kurs sind die Grundlagen der Grünen Kosmetik®. Wir stellen Zubereitungen her, die unsere Haut zum Ende der Kälte- und Heizperiode auf den Frühling vorbereiten: Natürliche Hautreinigung mit sanften Peelings, leichte und doch reichhaltige Pflege für Gesicht und Körper. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist, die Haut nicht mit Werbeversprechen, sondern mit echten Nahrungsmitteln zu verwöhnen.

271-1965

Samstag, 20.02.2027, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 44,00 €
Gabriele Knott

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.

Der Dozent ist Pilzberater BmG.

271-1924

Samstag, 06.03.2027, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 07.03.2027, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Andreas Herbrecht

Haustiere

Neu: Seniorenkunde

Fit im Alter mit der richtigen Bewegung und Ernährung

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse unserer Hunde. Wer frühzeitig und gezielt handelt, kann Mobilität, Wohlbefinden und Lebensqualität seines Hundes spürbar länger erhalten.

In diesem Vortrag zeigen wir, wie Du Deinen Hund durch passende Bewegung, gezielten Muskelerhalt und eine bedarfsgerechte Ernährung aktiv unterstützen kannst. Praxisnah, herzlich und mit echtem Mehrwert – vermittelt von Claudia (zertifizierte Hundephysiotherapeutin) und Sandra (tierärztlich zertifizierte Ernährungsberaterin für Hunde).



Kursleiterinnen Claudia Keck und Sandra Gregortschek mit Lui und Jule

262-1982 - Seniorenkunde

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Sandra Gregortschek, Claudia Keck

Neu: Jedes Kilo zählt - gesundes Gewichtsmanagement für Hunde

Übergewicht beim Hund ist heute so alltäglich geworden, dass viele gar nicht mehr wissen, wie ein gesundes Normalgewicht eigentlich aussieht. Dabei machen die Extra-Kilos auf Dauer einen großen Unterschied für Gelenke und Organe und nicht zuletzt auch für die Lebenserwartung.

In diesem Vortrag lernst Du, Übergewicht zuverlässig zu erkennen und verstehst, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Muskulatur beim Gewichtsmanagement spielen. Wir zeigen Dir, wie gesundes Abnehmen im Alltag funktioniert.

262-1984

Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Sandra Gregortschek, Claudia Keck

Neu: Arthrose beim Hund - erkennen, verstehen, unterstützen

Arthrose gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Hunden und kann die Beweglichkeit, Lebensfreude und Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Viele Hunde zeigen Schmerzen dabei lange Zeit nur sehr unauffällig.

In diesem Vortrag erfährst Du, woran Du erste Anzeichen erkennst, welche Faktoren die Erkrankung beeinflussen und wie Du Deinen Hund im Alltag bestmöglich unterstützen kannst. Du erhältst praktische Tipps, um die Lebensqualität Deines Hundes möglichst lange zu erhalten.

271-1985

Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Sandra Gregortschek, Claudia Keck



event  forum
ERDING

Aus Stadthalle
wird eventforum!



Bernd Stelter

KULTURZEIT

Luksan Wunder • Da Huawa und I • Viva La Vida - A Tribute to Coldplay

Luise Kinseher • Jazzrausch Bigband • Die Schlagzeugmafia

Stefan Waghubinger • Claus von Wagner • Matze Knop • Josef Hader

ABBA Tribute • Dance Masters • Claudia Jung • Django Asül

Martina Eisenreich Quintett & Gaston Florin • Chinesischer Nationalcircus

Rebel Monster - Tribute to Volbeat



Mehr Infos unter www.eventforum-erding.de

**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



PUGS
e.V.

Präventions- und Gesundheitssportverein Erding

- Rehasport nach §44 SGB IV
- kostenlose Parkplätze



www.pugs-ev.de



Tel. 08122 / 911 00



info@pugs-ev.de



fb.me/pugs.erding

**mehr als
10 Kurse
pro Woche**



KREIPL-KELLNBERGER- IMMOBILIEN GMBH

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



Büro: Erding

Lange Zeile 26

Tel. 08122 90 00 90

info@kreipl-kellnberger-immobilien-gmbh.de - kreipl-kellnberger-immobilien-gmbh.de/



**Seit 1987
Ihr Partner
vor ORT**

Werbung im vhs Programmheft?

Zimmermann GmbH Druck & Verlag
Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim
info@druck-zimmermann.de
www.druck-zimmermann.de

Ansprechpartnerinnen



Hilde Werner
Fachbereichsleitung
Bildende Kunst und Gestaltung
Darstellende und musische Kunst
Stil und persönlicher Ausdruck
(08122) 9787-1104
hilde.werner@vhs-erding.de



Irene Khan
Fachbereichsleitung
Kunsthandwerk und Gestaltung,
Spielkultur, Technik
(08122) 9787-1107
irene.khan@vhs-erding.de

Zeichnen & Malen

Zeichnen - leicht gemacht!

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetradiergummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive

262-2101 - nachmittags

29.09.2026 - 27.10.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2102

10.11.2026 - 08.12.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 79,00 €
Prof. Hannes Döllel



HANNES DÖLLEL:

Ausbildung zum Fotografen und Grafikdesigner - über die Modeillustration zur Malerei gekommen - war bereits 25 Jahre international sehr erfolgreich, als Hochschulen in Deutschland und Europa auf ihn zukamen und Lehraufträge anboten - Professur an der Universität der Künstler in Berlin - Prof. Hannes Döllel lebt und arbeitet in Oberding.

262-2103

Samstag, 17.10.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2104

Samstag, 21.11.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

271-2103

Samstag, 30.01.2027, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

Blumen zeichnen und malen

Wir zaubern die schönsten Blumen-, Blüten- und Pflanzenformen auf das Zeichenpapier. Unter geduldiger, fachmännischer Anleitung beginnen wir mit einfachen Naturstudien, gefolgt von den plastischen Formen der Blätter, der Gestaltung des Bildaufbaus, bis hin zum Licht- und Schattenspiel der Farben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte B 3 oder B 4, Knetgummi, Spitzer, Radiergummi, Farbstifte, Pastellkreiden, Aquarellfarben nach Wunsch

271-2106 - nachmittags

19.01.2027 - 23.02.2027 * 5 Kurstage
Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen

In diesem Kurs lernen Sie entspannt, die Besonderheiten eines Gesichts zu erfassen. Wir behandeln Proportionen, Licht, Schatten und lebendigen Ausdruck. Durch praktische Anleitungen, individuelle Tipps und den inspirierenden Austausch in der Gruppe machen Sie schnell sichtbare Fortschritte!

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer und Wunschmotive

271-2107

Samstag, 06.02.2027, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

Hände zeichnen

Ausdrucksstarke Hände sind wunderschön, wir zeichnen sie!

Das Zeichnen von Händen folgt Regeln, die man systematisch erlernen kann. Sie werden Schritt für Schritt damit vertraut gemacht. Kursinhalt: Darstellung von Form und Linie, Licht und Schatten, Proportion, Falten, Volumen, Schraffur, Tonwerte. Alles in einfachen Lektionen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3, verschiedene Bleistifte, Knetradiergummi und Spitzer.

271-2108 - nachmittags

20.01.2027 - 03.02.2027 * 3 Kurstage
Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 55,00 €
Prof. Hannes Döllel



Kunst & Kreativität

Bildende Kunst	21
Darstellende und musische Kunst	24
Stil und persönlicher Ausdruck	27
Kunsthandwerk	28
Spielkultur	33
Technik	33

Kinderkurse siehe
Junge vhs 111



Menschen und Figuren zeichnen

Wir zeichnen Menschen in Bewegung, im Stadtbild und in der Landschaft. Mit Grundregeln für den Aufbau der Figur. (Kein Aktzeichnen!)

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 und Bleistifte HB, B 3 - 6, Knetgummi, Radierer und Spitzer

271-2109 - nachmittags

17.02.2027 - 24.02.2027 * 2 Kurstage
Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 40,00 €
Prof. Hannes Döllel

Handlettering Workshop für Einsteiger

Lust auf schöne Buchstaben? Dieser Anfängerkurs ist perfekt für alle, die Hand- und Brushlettering lernen möchten. Mit Stiften, Vorlagen und Übungsheften erarbeiten wir gemeinsam das Alphabet. Sie erhalten wertvolle Tipps zu Stifte, Papier und Material. Ziel ist es, tolle Wortkombinationen zu kreieren, um auch zu Hause erfolgreich kreativ zu sein! Materialkosten in Höhe von 20 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

262-2115

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Karin Reichert

Handlettering und Weihnachtskarten

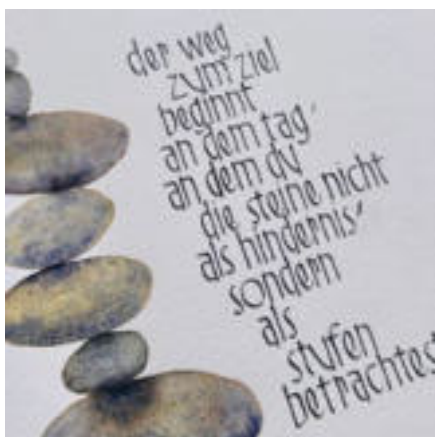
Gestalten Sie festliche Weihnachtskarten! Im Fokus steht das Handlettering-Alphabet, ergänzt durch weitere Schriften. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht nötig, da Kursleiterin Karin Reichert viele Vorlagen zum sofortigen Umsetzen mitbringt. Zusätzlich lernen Sie Handprägungen und kleine Faltoobjekte kennen. Das Basismaterial ist inklusive. Jede Teilnehmerin erhält zudem Papier und Pinsel für zuhause.

Materialkosten in Höhe von 20 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

262-2116

Samstag, 28.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Karin Reichert

NEU: Kalligrafie und Aquarell Für Anfänger



In diesem Anfängerkurs erlernen Sie zunächst das Alphabet einer historischen Schrift und wie sie zusammen mit Aquarellfarben gekonnt ergänzt werden kann. Die Kursleiterin gibt außerdem wertvolle Tipps zu den verschiedenen Papiersorten und Schreibflüssigkeiten. Sämtliches benötigtes Material wird zur Verfügung gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Materialkosten in Höhe von 22 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

271-2117

Samstag, 16.01.2027, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 80,00 €
Karin Reichert

Kreatives Aquarell von Null

Nach Feierabend - Wechselnde Motive und Techniken für Anfänger

Dieser Abendkurs richtet sich an Berufstätige ohne Vorkenntnisse, die das Aquarellmalen entspannt erlernen möchten. Schritt für Schritt erlernen Sie verschiedene Techniken und Motive, um die Grundlagen sicher anzuwenden. Ihre erfahrene Dozentin begleitet Sie dabei individuell.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier mind. 300 g/m², 2 Becher, Aquarellfarben, Lappen, Aquarellpinsel, Palette

262-2120

08.10.2026 - 03.12.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 125,00 €
Dr. Liliana Bauer

ARTworkshop



Kursleiterin Elisabeth Lex

ARTworkshop Kreativität erleben

Abstrakte Realität in Mixed Media/Aquarell/Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Der ARTworkshop ist ein Ort für kreatives Schaffen und persönliche Entfaltung. In inspirierenden Malstunden entdecken Sie neue Techniken, entwickeln Ihren eigenen Stil und erweitern Ihre Aus-

drucksmöglichkeiten. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Sie werden individuell begleitet und in einer entspannten Atmosphäre unterstützt. Freuen Sie sich darauf, kreativ zu experimentieren, Neues auszuprobieren und Werke zu schaffen, die aus Ihnen selbst entstehen.

Fordern Sie bitte die Basis-Material-Liste bei Elisabeth Lex an.

262-2121 - Dienstagabend 14-tägig

15.09.2026 - 26.01.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 130,00 €
Elisabeth Lex

262-2122 - Mittwochvormittag

16.09.2026 - 09.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 150,00 €
Elisabeth Lex

262-2123 - 5 Samstag (Gruppe A)

26.09.2026 - 30.01.2027 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 180,00 €
Elisabeth Lex

262-2124 - 5 Samstag (Gruppe B)

19.09.2026 - 23.01.2027 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 180,00 €
Elisabeth Lex

262-2125 - 5 Samstag (Gruppe C)

10.10.2026 - 16.01.2027 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 180,00 €
Elisabeth Lex

Acryl

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, Stillleben, 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 Wunschkomotive.

262-2130 - abends

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 145,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2132

29.09.2026 - 27.10.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

271-2131

20.01.2027 - 24.02.2027 * 5 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2133 - samstags

Samstag, 26.09.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2134

Samstag, 24.10.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

271-2130

Samstag, 16.01.2027, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2131 - vormittags

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 145,00 €
Prof. Hannes Döllel

271-2132

21.01.2027 - 25.02.2027 * 5 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

262-2136 - nachmittags

10.11.2026 - 08.12.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

AUSSTELLUNG



KUNST mi gern ham!

Teilnehmer- Ausstellung der
Donnerstagsmaler von Hannes Döllel

25. September bis 27. November 2026

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der
VHS zu sehen.



NEU: Dotpainting

Entdecken Sie die entspannende und meditative Kunst des Dotpaintings!

In diesem Kurs lernen Sie, mit kleinen Punkten aus Acrylfarbe zauberhafte Muster und Mandalas auf glatte Steine zu setzen. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen Techniken, Farbharmonien und Gestaltungsideen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Jeder gestaltet seinen eigenen Stein und nimmt am Ende ein persönliches Kunstwerk mit nach Hause – ein echtes Stück Achtsamkeit und Kreativität!

Die Materialgebühr ist mit der Dozentin im Kurs abzurechnen (ca. 10 €).

262-2144

Samstag, 24.10.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 18,00 €
Viktoria Hünermund

262-2145

Samstag, 21.11.2026, 14.00 - 16.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 18,00 €
Viktoria Hünermund

Spezielle Techniken

Encaustic - Wilde Botanik

Kreiere dein eigenes botanisches Bild mit Encaustic-Wachs, Shellac und Alkohol Ink – gemalt, nicht gebügelt.

Die rund 3000 Jahre alte Technik leitet sich vom griechischen „enkauston“ (eingebraunt) ab und vereint Farbpigmente mit heißem Wachs. Mit modernen Hilfsmitteln entstehen so faszinierende und unwiederbringliche Kunstwerke. Informationen zur Kursleiterin auch auf www.encaustic-heute.net

Bitte Schürze oder Malkittel mitbringen, alle Materialien sind über die Kursleiterin erhältlich, Kosten ca. 25 €.

262-2140

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann

271-2140

Samstag, 30.01.2027, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Gabi Hofmann

NEU: Mixed Media - Gelli Printing

Entdecken Sie die spannende Welt des Mixed Media mit einer Methode, die Spaß macht!

Am Vormittag erstellen wir zahlreiche Gelli Prints – alle benötigten Materialien werden gestellt. Am Nachmittag gestalten wir daraus kleine Landschaften und abstrakte Mini-Gemälde. Sie entwickeln eine eigene Farbpalette, lernen Komposition und Texturen kennen und bauen Bilder Schritt für Schritt in Schichten auf.

Papiere, Acrylinten, vermalbare Stifte, Stempel und eine kleine Leinwand werden bereitgestellt. Sie können hierzu ergänzend auch eigene Materialien mitbringen.

262-2142

Samstag, 31.10.2026, 09.30 - 16.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 60,00 €
Karin Geiger

NEU: Airbrush für Einsteiger

In diesem praxisorientierten Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit der Airbrushpistole. Wir beginnen mit ersten Übungen bis hin zu kleinen Illustrationen.

Behandelt werden Schablonen-, Freihand- und subtraktive Techniken. Weitere Einsatzgebiete wie z. B. Modellbau, Bodypainting oder Tortendekoration können thematisiert werden. Sämtliche Materialien und Geräte werden gestellt. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder eigenes Equipment. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten!

262-2150

Samstag, 17.10.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Dražen Grabovac

262-2152

Samstag, 28.11.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Dražen Grabovac



Fotografie

Praxis Digitale Fotografie

Einführung mit Exkursion

Sie fotografieren mit Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera und möchten mehr als nur „knipsen“?

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen kreativer Fotografie: Blende, Verschlusszeit, ISO, Schärfentiefe und Bildgestaltung. Zudem geht es um Datenübertragung, Sicherung und Dateiformate. Praktische Übungen und eine Exkursion vertiefen das Gelernte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine **Exkursion am Samstag, den 17.10.**, vertieft die erlangten Fertigkeiten.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte

262-2201

23.09.2026 - 21.10.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 125,00 €
Stephan Hastreiter

Fotografieren mit dem Smartphone

Smartphone-Fotos boomen, doch wie holt man das Beste aus der Kamera heraus?

Dieser Kurs zeigt Ihnen die wichtigsten Einstellmöglichkeiten und Techniken für maximale Bildqualität. Anhand vieler Bildbeispiele lernen Sie die Grundlagen der ansprechenden Bildgestaltung kennen. Mit einfachen, praktischen Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um. Perfekt für alle, die ihre Smartphone-Fotografie auf das nächste Level heben wollen!

262-2202

11.11.2026 - 25.11.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 66,00 €
Stephan Hastreiter

Praxis Digitale Fotografie

Aufbaukurs

Dieser Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an Besitzer von Spiegelreflex-, System- oder manuell bedienbaren Kompaktkameras.

Er vertieft Ihre fotografischen Grundlagen und befreit Sie von der Kameraautomatik. Schwerpunkte sind Belichtung, Blende, Brennweite, Filter und Blitz. Der Kurs beinhaltet praktische Übungen, Bildbesprechungen sowie eine flexible Exkursion zur praktischen Umsetzung.

Die **Exkursion am Samstag, den 30. Januar** vertieft die erlangten Fertigkeiten.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte

271-2202

13.01.2027 - 03.02.2027 * 5 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Stephan Hastreiter



Miami Beach

AV-Show

Karl-Heinz Wagner, ein passionierter Fotograf aus Erding, besucht jedes Jahr seinen Sohn mit Familie, die in Miami Beach wohnt.

Jeden Morgen, vor Sonnenaufgang, zieht er mit seiner Kamera los, um die Stadt beim ersten Licht zu erkunden.

Wenn möglich, wiederholt er das auch am Abend, eine Stunde vor Sonnenuntergang und streift mit seiner Kamera durch Straßen, Parkanlagen und über den Strand.

Im Ergebnis sehen wir eindrucksvolle Lichtstimungen, in der wir die Stadt von seiner schönsten Seite sehen. Die Vorführung ist kostenfrei!

262-2210

Sonntag, 11.10.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Karl-Heinz Wagner

Naturparks in Florida

AV-Show

Im Januar 2024 verbrachte K-H Wagner vom Fotoclub Erding seinen Urlaub in Gainesville, Florida. Da es dort jede Menge an Naturparks gibt, startete er jeden Morgen vor Sonnenaufgang zu einem Park, um ihn zu erkunden.

Diese Mischung aus Wald-, Sumpf- und Tierfotografie zeigt er am Sonntag, den 22.11.2026 um 18 Uhr in der VHS Erding.

Die Vorführung ist kostenfrei!

262-2211

Sonntag, 22.11.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Karl-Heinz Wagner

Luftbildfotografie mittels Drohne

Grundlagen für den Einsatz von Drohnen

Urlaubs-, Landschafts- oder Freizeitaufnahmen aus der Luft werden immer beliebter. Doch was darf man mit Fotodrohnen eigentlich machen?

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in gesetzliche Grundlagen, Fly- und No-Fly-Zones, sowie Technik und Fähigkeiten moderner Drohnen. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen zum sicheren Betrieb einer Drohne kennen – vom manuellen bis zum autonomen Fliegen. Inhalte entsprechen teilweise dem Stoff des Drohnenführerscheins.

262-2285

Samstag, 14.11.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 35,00 €
Kai Spieske

Musik

Gitarre spielen kann jeder

Jugendliche und Erwachsene

Gitarre spielen ist leicht zu erlernen und der ideale Ausgleich. Ob Begleitung oder Melodie – die mobile Gitarre ist immer dabei. Unter Anleitung des erfahrenen Musikers und Dozenten Stefan Kolbeck erlernen Sie im Kurs die Grundlagen und fortgeschrittene Techniken. Der Spaß an bekannten Songs steht dabei stets im Mittelpunkt.

262-2303 - Anfänger

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Stefan Kolbeck

262-2304 - Anfänger

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Stefan Kolbeck

262-2305 - Anfänger

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Stefan Kolbeck

262-2306 - Anfänger

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Stefan Kolbeck

262-2302 - Anfänger mit Vorkenntnissen

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Stefan Kolbeck

271-2301 - Anfänger mit Vorkenntnissen

11.01.2027 - 15.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 80,00 €
Stefan Kolbeck



Ausstellung

„Baum - Bäume - Wald“ Ausstellung der „Fotoklicke Dorfen“

21. Januar bis 15. März 2027

Vernissage am Do., 21. Januar 2027, 19 Uhr

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS zu sehen. Gezeigt werden fotografische Arbeiten, die die Vielfalt, Schönheit und Stimmung aus unterschiedlichen Blickwinkeln einfangen – von detailreichen Aufnahmen bis zu kreativen Bildkompositionen.



Open Stage in Erding



Zum 5. Mal findet die Open Stage der vhs im Landkreis Erding statt. Musiker, Stand-up-Comedians und Künstler anderer Genres können hier ihr Talent vor Publikum präsentieren. Die Bühne bietet Licht, Ton und technische Unterstützung, Instrumente bitte selbst mitbringen.

Die Auftrittszeit beträgt 15 Minuten. Moderiert wird der Abend vom „Kellerbua“ aus Erding. Bewerbung unter werneralexander@gmx.de

Samstag, 17.10.2026, 19.00 - 22.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Alexander Werner

271-2302 - Anfänger mit Vorkenntnissen

11.01.2027 - 15.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 80,00 €
Stefan Kolbeck

271-2303 - Anfänger mit Vorkenntnissen

11.01.2027 - 15.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 80,00 €
Stefan Kolbeck

271-2304 - Anfänger mit Vorkenntnissen

11.01.2027 - 15.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 80,00 €
Stefan Kolbeck

271-2305 - Anfänger mit Vorkenntnissen

11.01.2027 - 15.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 80,00 €
Stefan Kolbeck



NEU: Akkordeon

Musik mit Herz und Tradition

Das Akkordeon begeistert mit seinem warmen, vielseitigen Klang in Volksmusik, Klassik und vielen weiteren Musikrichtungen.

Der Unterricht richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse. In Kleingruppen mit maximal zwei Teilnehmenden werden individuelle Wünsche und Ziele berücksichtigt.

Die Dozentin Svetlana Plehn ist ausgebildete Akkordeonpädagogin aus Sankt Petersburg mit langjähriger Unterrichts- und Bühnenerfahrung.

262-2314

25.09.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 17.00 - 17.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Svetlana Plehn

262-2315

25.09.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 160,00 €
Svetlana Plehn

Mundharmonika

Folk- und Countryharp 1

Die Mundharmonika ist leicht zu transportieren und einfach zu erlernen – ohne Vorkenntnisse oder Notenlesen.

Ideal für Einsteiger/innen: Wir starten mit einem Folk-Stück und einem Spiritual, lernen ohne Noten Einzeltonspiel, Handtremolo und Begleittechniken. Verwendet wird eine C-Dur-Harp (Richter-System), im Kurs ab 30 € erhältlich. Lehrbücher (mit CD) unterstützen das Üben zuhause. Videos mit Kursleiter Didi Neumann gibt es auf YouTube. Zwischen 14 bis 15 Uhr ist eine Pause geplant!

262-2317

Sonntag, 15.11.2026, 11.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 50,00 €
Didi Neumann

Mitsingkonzert mit Samira Binder

Ob Sie gerne singen oder nur heimlich unter der Dusche – beim Mitsingkonzert von Samira Binder sind alle willkommen. Unter dem Motto „Singen aus purer Freude“ braucht es keine Vorkenntnisse. Einfache Melodien und Texte aus vielen Kulturen laden zum Mitsingen ein. Mit ihrer herzlichen Art nimmt Samira Binder schnell die Scheu und schafft ein mitreißendes Gemeinschaftserlebnis. www.samiras-herzenslieder.de

262-2318

Samstag, 28.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 15,00 €
Samira Binder

Handpanworkshop

Handpans verbinden harmonische Klänge mit Rhythmus und lassen sich intuitiv spielen. Der Kurs vermittelt ohne Vorkenntnisse einfache Spieltechniken, Akkorde und Melodien. Dozent ist Musiker Reinhold Bauer (Mitbegründer der Akademie Rhythmodrom). Leihinstrumente (Stimmung: D-Moll Amara oder Kurd) sind auf Anfrage verfügbar. Eigene Instrumente können gerne mitgebracht werden. Die Leihgebühr pro Instrument beträgt 20,00 €. Wenn eigene passende Instrumente mitgebracht werden, entfällt die Leihgebühr.

271-2325

Sonntag, 24.01.2027, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 45,00 €
Reinhold Bauer

Handpanworkshop - Aufbaukurs

Haben Sie den Anfängerkurs für Handpan besucht und möchten nun noch intensiver in das Spiel dieses schönen Instruments einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop wird auf den Inhalten des Anfänger-Workshops aufgebaut (Anordnung der Tonfelder, Anschlagsweisen, leichte rhythmische Begleitung mit Tiptones). Jetzt geht es um das Erlernen einfacher Melodien, dynamisches Spiel, Sowie spannendere Begleitrhythmen und Akkorde.

271-2326

Sonntag, 24.01.2027, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 45,00 €
Reinhold Bauer



Einfach Jodeln

Für alle, die gerne singen und ihre Stimmkraft entdecken wollen!

Jodeln ist eine uralte Kulturtechnik mit dem typischen Wechsel von Brust- und Kopfstimme, dem „Schnackler“. In diesem Kurs lernen und singen wir wunderschöne alte, neue und mehrstimmige Jodler. Genießen Sie die Klänge und das Zusammenspiel der Stimmen in einer fröhlichen Runde. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

262-2320

Sonntag, 18.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 25,00 €
Veronika Lindner

NEU: Trommel-Workshop

Trommeln und Singen von 7 - 77 Jahren



Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon immer einmal das Trommeln und verschiedene Percussion-Instrumente kennenlernen möchten – sei es für sich selbst oder um die Freude an Rhythmus und Musik in Familie, Beruf oder Gruppen weiterzugeben.

Entspannt lernen wir afrikanische Rhythmen und singen dazu freudvolle Lieder. Ein paar Merksilben helfen uns, die Rhythmen für immer zu speichern. Eine eigene Trommel ist nicht erforderlich, wer eine hat, kann sie gerne mitbringen. Link zum Reinholden: <https://youtube.com/watch?v=kqRcxm-IUE>

262-2330

Samstag, 26.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 44,00 €
Rosy Rückert Kinder 24,00 €

Cajon - Die Groovebox

Mindestalter: 13 Jahre

Das Cajon ist die perfekte, günstige Sitztrommel für den Einstieg in die Rhythmik und dient in vielen Musikstilen oft als Schlagzeugersatz. Der tiefe Bass und die Snare sorgen für den nötigen Groove. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie hier spielerisch die grundlegenden Spieltechniken und erproben einfache Basic Grooves direkt zu Playalongs.

Ein Cajon können Sie für 4 € beim Kursleiter leihen. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

271-2310

Sonntag, 17.01.2027, 11.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

48,00 €

Noah Psunkewicz

Theater & Impro

Schauspielworkshop für Erwachsene

Der Workshop richtet sich an alle, die Lust auf Bühne und Schauspiel haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Inhalte sind Grundlagen zu Körper, Stimme, Sprache, Improvisation und Rollenarbeit bis zur Szenenerarbeitung in geschütztem Rahmen. Bequeme Kleidung und Interesse genügen.

262-2380

24.10.2026 - 25.10.2026 * 2 Kurstage

Samstag und Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 308

85,00 €

Stefan Voglhuber



Impro-Wochenende

Für Anfänger und Fortgeschrittene

(ab 16 Jahren – offen für jedes Alter)

Improvisationstheater bietet Raum für Spontaneität, Kreativität und Spaß – ganz ohne Text oder Vorbereitung. In diesem Workshop entstehen aus dem Moment heraus Szenen und Geschichten, getragen von Mut, Fantasie und dem Prinzip „heiter scheitern“. Es gibt keine Fehler, nur neue Ideen. Spielerische Übungen fördern Ausdruck, Emotionen und Präsenz. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen und stärkt auch Fähigkeiten für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, sowie Freude am Ausprobieren.

262-2384

19.09.2026 - 20.09.2026 * 2 Kurstage

Samstag und Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

48,00 €

Franziska Undis

Farb- und Imagecoaching

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie Ihre Farben, die Sie frisch, natürlich und authentisch wirken lassen? In diesem Seminar werden Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeiten-System individuell analysiert.

Sie lernen, Ihre Eigenfarben zu erkennen und Kleidung sowie Haarfarbe passend auszuwählen und zu kombinieren. Praktische Tipps helfen Ihnen, sich typgerecht, sicher und unabhängig von Mode zu kleiden und Ihre persönliche Wirkung gezielt zu unterstreichen.

Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie zwei Kleidungsstücke in Ihren Lieblingsfarben mit. Einen individuellen Farbpass (65 €) können Sie auf Wunsch bei der Kursleiterin erhalten.

262-2501

Samstag, 24.10.2026, 10.00 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

120,00 €

Annegret Prummer

Typgerechtes Schminken - gewusst wie?

Ein gutes Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Typ mit seinen individuellen Merkmalen wie Gesichtsform, Haut-, Augenfarbe sowie Augen- und Mundform zu erkennen und gezielt zu betonen.

Schritt für Schritt entwickeln Sie ein typgerechtes, dezentes und alltagstaugliches Make-up, das Ihre natürliche Schönheit unterstreicht.

Bitte ungeschminkt erscheinen sowie eigene Kosmetik und einen Tischspiegel mitbringen.

262-2502

Samstag, 24.10.2026, 13.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

95,00 €

Annegret Prummer

Schluss mit Haare färben!

So sehen Sie auch ohne Haare färben richtig gut aus!

So sehen Sie auch mit grauen Haaren gut aus! Viele Menschen fragen sich irgendwann, ob ihnen graue Haare stehen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie attraktiv graues oder grau meliertes Haar wirken kann – ganz ohne Färben. Sie erhalten Tipps zu passenden Haarschnitten, Kleidung, Schmuck und Make-up. Eine individuelle Beratung mit „Vorher-Nachher“-Beispielen wird ebenfalls angeboten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schmuck und Schreibzeug

Materialkosten pro Teilnehmer 8 € bitte an den Dozenten.

262-2505

Freitag, 11.12.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

98,00 €

Ayhan Hardaldali

Vorher - Nachher, ein neuer Typ Für Frauen

Die optimale Frisur und das passende Make-up sollten auf Typ und Persönlichkeit abgestimmt sein. Falsche Frisur, Haarfarbe, Brille oder Make-up können das Erscheinungsbild ungünstig beeinflussen.

In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit gezielt unterstreichen. Eine individuelle „Vorher-Nachher“-Beratung wird ebenfalls angeboten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug

262-2506

Freitag, 11.12.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

98,00 €

Ayhan Hardaldali

Was sagt dein Stil über dich aus? Für Frauen

Wie kann die eigene Persönlichkeit durch Kleidung stärker zum Ausdruck kommen? Der individuelle Stil zeigt, wie wir uns selbst wahrnehmen, und ist eine Form nonverbaler Kommunikation. Passende Kleidung unterstützt eine selbstbewusste Ausstrahlung und spiegelt die Persönlichkeit im privaten wie beruflichen Umfeld wider.

In diesem Coaching erhalten Sie ehrliches Feedback, einen objektiven Blick auf Ihren Stil sowie Impulse zur Weiterentwicklung. Eine individuelle, praxisnahe Beratung ist enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Parfüm, Schreibzeug

262-2507

Samstag, 12.12.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

98,00 €

Ayhan Hardaldali

NEU: Lasse dich inspirieren Ein Neustart für innere und äußere Schönheit

Je vertrauter uns etwas ist, desto weniger nehmen wir es bewusst wahr. Richte deinen inneren Kompass neu aus und entdecke neue Wege und Chancen. Für einen Neuanfang ist es nie zu spät!

Erfahre von einem erfahrenen Imageberater und Business Coach, welche Schritte dich in deiner persönlichen Veränderung unterstützen und lass dich von inspirierenden Impulsen begleiten. Im Kurs erhältst du außerdem persönliche und individuelle Beratung sowie begleitendes Coaching.

Bitte mitbringen: Fotos von sich selbst und Schreibzeug

262-2508

Samstag, 12.12.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 110

98,00 €

Ayhan Hardaldali

Schmuckgestaltung

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 € sind an den Kursleiter zu zahlen. Gold, Silber, Platin und Edelsteine sind im Kurs erhältlich und werden nach Verbrauch abgerechnet.

262-2601 -

Samstag, 07.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

271-2601 - Ringe - Ohringe - Anhänger

Samstag, 23.01.2027, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

Goldschmieden Schmuckworkshop Schnupperkurs

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

Im Schnupperkurs lernen Sie die geläufigsten Werkzeuge und Techniken des Goldschmiedehandwerks kennen. Muster dienen Ihnen zur Orientierung. Im Anschluss können Sie zwischen Silber, Kupfer, Messing und Edelsteinen wählen und Ihren ersten eigenen Anhänger oder Ring herstellen.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre), Materialkosten ab ca. 20 €, je nach Verbrauch

262-2605

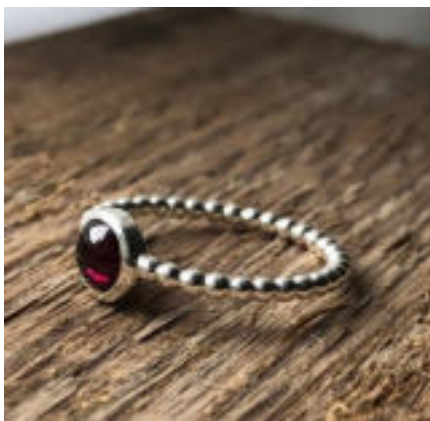
Samstag, 03.10.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 135,00 €
Anja Soukup

262-2606

Samstag, 21.11.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 135,00 €
Anja Soukup

271-2605

Samstag, 20.02.2027, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 135,00 €
Anja Soukup



Goldschmieden Schmuckworkshop Basiskurs

Der Basiskurs dauert 8 Stunden. In dieser Zeit können Sie einen etwas aufwändigeren Ring oder Anhänger für sich anfertigen.

Es stehen Silber, Kupfer und Messing zur Verfügung.

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre), Materialkosten ab ca. 20 €, je nach Verbrauch

262-2607

Samstag, 19.09.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 190,00 €
Anja Soukup

262-2608

Samstag, 17.10.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 190,00 €
Anja Soukup

262-2609

Sonntag, 22.11.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 190,00 €
Anja Soukup

271-2607

Samstag, 30.01.2027, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 190,00 €
Anja Soukup

271-2608

Sonntag, 28.02.2027, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 190,00 €
Anja Soukup

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 € pro Tag).

262-2615

Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110
Julia Lechner 44,00 €

Keramik

Töpfern – Grundlagen und kreative Techniken – ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Techniken des Töpferns kennen. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Ideen und setzen Ihre persönlichen Projekte mit fachkundiger Unterstützung um.

In einer entspannten Atmosphäre steht der kreative Prozess im Mittelpunkt – gemeinsam schaffen, gestalten und Spaß am Ton haben.

Die Materialkosten für Ton und Glasur werden im Kurs separat abgerechnet. Die Kurse haben teilweise längere Abstände. Buchen Sie gerne zwei Kurse parallel, da sich die Inhalte nicht wiederholen werden. Wenn Sie schon passende Werkzeuge besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

262-2650

24.09.2026 - 12.11.2026 * 3 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 46,00 €
Renate Müller

262-2651

01.10.2026 - 19.11.2026 * 3 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 46,00 €
Renate Müller

271-2650

21.01.2027 - 18.02.2027 * 3 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 46,00 €
Renate Müller



Töpfern – Grundlagen und kreative Techniken – mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs bringen Sie schon Vorkenntnisse im Töpfern mit. Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Modellieren von Figuren, Tieren und größeren Objekten sowie Halbreiefs und vor allem das Versäubern, Endgraten und Verzieren von Werkstücken. Ebenso werden Glasurtechniken erprobt. Sie

können Ihre eigenen Ideen umsetzen und werden fachlich unterstützt. Die Kurse haben teilweise längere Abstände. Buchen Sie gerne zwei Kurse parallel, da sich die Inhalte nicht wiederholen werden. Die Materialkosten für Ton und Glasur werden im Kurs separat abgerechnet.

262-2652

24.09.2026 - 12.11.2026 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 58,00 €
Renate Müller

262-2653

01.10.2026 - 19.11.2026 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 58,00 €
Renate Müller

271-2651

21.01.2027 - 18.02.2027 * 3 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 58,00 €
Renate Müller

Töpfern - Arbeiten an der Drehscheibe – ohne Vorkenntnisse

Für max. sechs Teilnehmer stehen drei elektrische Drehscheiben zur Verfügung, an denen abwechselnd gearbeitet wird und jeder seine Idee umsetzen kann. Mit so viel Unterstützung wie gewünscht, zentrieren wir den Ton, brechen ihn auf, ziehen ihn nach oben, arbeiten nach und heben das fertige Werk aus Ton herunter. Parallel dazu können Sie auch an Rädern mittels Aufbautechnik Objekte gestalten. Die Kurse haben teilweise längere Abstände. Buchen Sie gerne zwei Kurse parallel, da sich die Inhalte nicht wiederholen werden. Die Materialkosten für Ton und Glasur werden im Kurs separat abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze oder Handtuch zum Schutz der Kleidung

262-2654

25.09.2026 - 13.11.2026 * 3 Kurstage
Freitag, 16.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 84,00 €
Renate Müller

262-2655

02.10.2026 - 20.11.2026 * 3 Kurstage
Freitag, 16.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 84,00 €
Renate Müller

271-2652

22.01.2027 - 19.02.2027 * 3 Kurstage
Freitag, 16.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 84,00 €
Renate Müller

Töpfern – Arbeiten an der Drehscheibe – mit Vorkenntnissen

Für max. sechs Teilnehmer stehen drei elektrische Drehscheiben zur Verfügung, an denen abwechselnd gearbeitet wird und jeder seine Idee umsetzen kann. Parallel arbeiten wir an Rädern. Hiermit lassen sich mittelgroße,

schöne Schalen oder Teller formen. Die Kurse haben teilweise längere Abstände.

Buchen Sie gerne zwei Kurse parallel, da sich die Inhalte nicht wiederholen werden.

Die Materialkosten für Ton und Glasur werden im Kurs separat abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze oder Handtuch zum Schutz der Kleidung

262-2656

25.09.2026 - 13.11.2026 * 3 Kurstage
Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 42,00 €
Renate Müller

262-2657

02.10.2026 - 20.11.2026 * 3 Kurstage
Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 42,00 €
Renate Müller

271-2653

22.01.2027 - 19.02.2027 * 3 Kurstage
Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 42,00 €
Renate Müller

Stoff

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.

4 VHS-Nähmaschinen stehen bereit, bitte vorher reservieren.

Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Nähzubehör, wenn möglich eigene Nähmaschine

262-2700

22.09.2026 - 10.11.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

262-2701

24.09.2026 - 12.11.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

262-2702

18.11.2026 - 20.01.2027 * 7 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

Schicke Mode selbst genäht

262-2703 - vormittags

19.11.2026 - 21.01.2027 * 7 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

Nähkurs Trachtenrock

Wenn ein Dirndl zu festlich und ein Alltagsoutfit zu gewöhnlich ist, passt ein Trachtenrock perfekt! An zwei Abenden nähen wir einen Rock in Kellerfalten oder einen Wickelrock.

Grundkenntnisse an der Nähmaschine sind erforderlich (Nähmaschine kennen, Einfädeln, gerade Naht).

Alle Details werden beim Vortreffen besprochen. Stoffe, Zubehör und Schließen müssen in 83558 Maitenbeth erworben werden.

Eine Leihmaschine kann für 30 € für zwei Wochen ausgeliehen werden. Kontakt: info@martinas-naehwerk.de oder 0151/14348416

262-2705

24.09.2026 - 08.10.2026 * 2 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Isen, Sitzungssaal, Münchner Str. 12 80,00 €
Martina Erber



NEU: Wir nähen ein Dirndl!

Nähen Sie Ihr eigenes Dirndl und gestalten Sie ein einzigartiges Kleidungsstück.

Schritt für Schritt fertigen wir es nach einem klassischen Schnittmuster an. Am Ende halten Sie ein selbst gefertigtes Dirndl in den Händen – passend, individuell und mit viel Freude entstanden.

Der erste Termin ist eine Vorbesprechung zum Thema Stoffeinkauf und Sie werden von der Dozentin vermessen (bitte ein Top anziehen). Vorkenntnisse im Nähen sind erforderlich. Fixiereinlage und bei Bedarf einen Nesselstoff können Sie von der Dozentin im Kurs erwerben (je m ca. 7 € - 10 €).

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine

262-2706

29.09.2026 - 24.11.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 188,00 €
Doris Riedmaier



Holz- und Naturmaterialien

Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen

Basiskurs über die grundlegenden Arbeiten beim Möbelbau: Umgang mit Handkreissäge und Führungsschiene, Pendelstichsäge, Schleifgeräten und Dübelschablone. Erlernen von Schreinertechniken beim Anreißen, Kennzeichnen und bei der Arbeitsorganisation. Werkstück: Massivholz-Schemel mit Schublade.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte mitbringen: Gehörschutz, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause

262-2750

Samstag, 10.10.2026, 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 mitbringen: Gehörschutz, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause

262-2751

Samstag, 07.11.2026, 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 mitbringen: Getränke und Brotzeit für die Mittagspause

262-2752

Samstag, 28.11.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer, Leimgruben 3
Robert Krämer 149,00 €

Flechtwerke aus Weide Runder oder ovaler Korb

Flechten ist ein uraltes, weltweit verbreitetes Handwerk. Im Kurs arbeiten wir mit Weide und verbinden traditionelle Techniken mit kreativer Gestaltung. Ohne Vorkenntnisse flechten Teilnehmende einen runden oder ovalen Korb (ca. 35 cm Durchmesser, 40 cm Höhe) mit Grifflochern. Vermittelt werden: Fitze, 3er/4er Kimme, Schicht, Zuschlag. Alternativ sind eigene Projekte wie Schalen, Kugeln oder Windspiele möglich.

Materialkosten von ca. 35 €, je nach Verbrauch, direkt an Dozenten.

Anmeldeschluss 22.11.2026

262-2755

Samstag, 12.12.2026, 08.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 13.12.2026, 08.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Sebastian Mak

NEU: Kranzbinden

Von der Haustür bis zur Festtafel

Ob herbstlich bunt, adventlich festlich oder frühlinghaft frisch. Ein selbst gebundener Kranz ist immer ein Blickfang.

In diesem Kurs lernt man grundlegende Bindetechniken, vorbereiten der Zweige bis zum sauberen Abschluss. Wir arbeiten mit Naturmaterialien.

10 € Materialgebühr (für Römer, Draht, Zweige) sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Heißklebepistole, Schleifen, Kerzen, evtl. Zimtstangen und getrocknete Orangenscheiben

262-2760

Freitag, 20.11.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker gasse 1 19,00 €
Claudia Taub

262-2761

Freitag, 20.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker gasse 1 19,00 €
Claudia Taub

Wolle

Dekoratives Weihnachtsfilzen für Erwachsene und Jugendliche

Wir filzen kleine Weihnachtswichtel, Nikoläuse, Schneemänner, Weihnachtsbäumchen und Krippebmäuschen als Deko für Nikolausstiefel, Weihnachtsteller oder die festliche Tafel. Auch eigene Ideen können umgesetzt werden.

Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein kleines Nadelfilz-Starterset für zu Hause. Eine große Auswahl an farbiger Schafwolle sowie das benötigte Werkzeug werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten pro Person 7 €, direkt an Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: ein altes Handtuch

262-2800

Mittwoch, 18.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel



Dekoration für Schultüten filzen

Für die selbstgebastelte oder gekaufte Schultüte basteln wir eine ganz persönliche Deko (Nadelfilzen oder mit der Nadel). Von Blumen bis Tiere kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen und jede Schultüte bekommt seinen individuellen Charakter und bleibt so ein unvergessliches Andenken.

Die Materialgebühr ist im Kurs zu bezahlen und beträgt 7 €. Wenn Sie Ihr Kind mitnehmen und die Deko zusammen filzen möchten, sind im Kurs nochmal extra 5 € Materialgebühr für das Kind zu entrichten.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, eine Plastiktüte, Brotzeit

271-2800

Sonntag, 28.02.2027, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Krippentiere filzen - Nadelfilzen

Für Erwachsene und Jugendliche

Schafe, Ochs und Esel stehen an der Krippe und wärmen das Jesuskind. Wir filzen Krippentiere, die Wärme und Freude ausstrahlen. Jedes Tier erhält durch das Nadelfilzen seine eigene Individualität. Es können Tiere mit oder ohne Chenilledraht gefertigt werden.

Auch einzelne Tiere eignen sich als Geschenk oder Dekoration. Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein kleines Starterkit. Reichhaltige farbige Schafwolle in verschiedenen Qualitäten stehen zur Auswahl.

Materialkosten von 7 € direkt an Dozentin

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher und eine Plastiktüte

262-2801

Freitag, 27.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

NEU: Kissen filzen

Filztaler rund oder eckig

Gestalten Sie ein individuelles Filzkissen (Kissen-taler) nach eigenem Farb- und Musterwunsch. Aus Merinowolle entsteht mithilfe von Nass- und Schablonentechnik Schritt für Schritt Ihr einzigartiges Unikat, das Natürlichkeit, Kreativität und Wärme verbindet. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Die Materialkosten sind in der Anmeldegebühr enthalten.

262-2805

Samstag, 14.11.2026, 13.00 - 16.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker-gasse 1 32,00 €
Katja Wunderlich

NEU: Windlicht filzen

Erschaffen Sie ein stimmungsvolles Windlicht nach Ihren persönlichen Vorstellungen! Sie lernen die Grundlagen des Nassfilzens kennen und gestalten mit Hilfe der Schablonentechnik Ihr individuelles und kreatives Lichtobjekt. Verwendet werden Merinowolle und Naturseife. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Materialkosten (inkl. Glas) in Kursgebühr enthalten.

262-2806

Mittwoch, 02.12.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker-gasse 1 16,00 €
Katja Wunderlich

NEU: Häkeln Amigurumi

Tauchen Sie ein in die süße Welt der Amigurumis! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Häkelns und fertigen Ihre eigenen kleinen Kuscheltiere, Figuren oder Fantasiewesen aus weichem Garn. Schritt für Schritt zeige ich Ihnen Magic Ring, Zunahmen, Abnahmen und das sichere Füllen der Figuren.

Am Ende nehmen Sie Ihr fertiges, handgemachtes Kuscheltier mit nach Hause – einzigartig, liebenswert und selbst gemacht! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Materialgebühr wird direkt mit der Dozentin abgerechnet (ca. 10 €).

262-2820

Freitag, 30.10.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker-gasse 1 18,00 €
Viktoria Hünermund

262-2821

Freitag, 27.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker-gasse 1 18,00 €
Viktoria Hünermund

Papier



Nana Workshop - Nach der Art von Niki de Saint Phalle

Sinnlich, weiblich, pure Lebensfreude

Gestalten Sie Ihre eigene Nana in gemütlich Atmosphäre. Egal ob dick, dünn, groß, klein, hell oder dunkel.

Aus einem selbst geformten Drahtgestell wird mit Papier und Leim die Oberfläche der Figur modelliert, ca. 40 cm.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten von 15 € bitte an die Kursleiterin zahlen

Bitte mitbringen: Zange, Kreppklebeband, Acrylfarbe, Pinsel

262-2850

28.09.2026 - 19.10.2026 * 4 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 86,00 €
Claudia Taub

271-2850

15.02.2027 - 08.03.2027 * 4 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäcker-gasse 1 86,00 €
Claudia Taub



Kreatives Gestalten mit Pappmaché

Kreative Skulpturen aus Papier und Kleber
Wir verarbeiten Eierkartons, Pappe, Altpapier zu stabilen Gefäßen, Lampenschirmen oder abstrakten Kunstobjekten (Figuren). Wir lassen der Kreativität freien Lauf ...

Materialkosten von 15 € bitte an die Kursleiterin zahlen

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Einweghandschuh, verschiedene Pinsel, Acrylfarben

262-2851

26.10.2026 - 09.11.2026 * 3 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Claudia Taub



NEU: Weihnachtskarten, Geschenkverpackungen und Lesezeichen

Tauchen Sie ein in die kreative Welt der Papiergestaltung! Kreieren Sie nach eigenen Ideen Karten, Geschenkverpackungen oder Lesezeichen. Sie lernen verschiedene Techniken wie Stempeln, Schneiden, Falzen, Stanzen und Prägen kennen. Es stehen unterschiedliche Materialien und Kreativsets zur Auswahl. Die verwendeten Materialien dürfen mit nach Hause genommen werden, weitere Arbeitsmittel (Papierschneider, Stanzen, Kleber etc.) werden gestellt.

Vorkenntnisse nicht erforderlich, Materialkosten von ca. 20 € - 25 € je nach Verbrauch direkt an Dozentin

Bitte mitbringen: eigene Bastelschere

262-2855

Freitag, 11.12.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 18,00 €
Stefanie Reger

NEU: Glückwunschkarten und Geschenkverpackungen zum Valentinstag

Bitte mitbringen: eigene Bastelschere

271-2855

Freitag, 05.02.2027, 18.30 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 18,00 €
Stefanie Reger

NEU: Glückwunschkarten und Geschenkverpackungen zur Taufe, Kommunion, Firmung

Bitte mitbringen: eigene Bastelschere

271-2856

Freitag, 05.03.2027, 18.30 - 21.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 18,00 €
Stefanie Reger

Glas

Glasperlen selber drehen

Der 4-stündige Workshop findet in Kleingruppen mit max. 2 Personen statt. Sie lernen die Grundlagen des Perlenwickelns (Lampwork), den sicheren Umgang mit Glas und Werkzeugen und fertigen eigene Glasunikate wie Ketten, Armbänder, Ringe oder Ohrhänge. Die Perlen werden im Temperofen gehärtet, gereinigt und zu Schmuck verarbeitet. Abholung oder Versand ist in den Folgetagen möglich. Inklusive Material, Endbearbeitung und Brotzeit.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, langärmelige Kleidung

262-2876

Samstag, 19.09.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn, Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf 149,00 €
Petra Thumm

262-2877

Samstag, 17.10.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn, Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf 149,00 €
Petra Thumm

262-2878

Samstag, 28.11.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn, Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf 149,00 €
Petra Thumm



Glasfusing - Glasverschmelzung

Runde Kanten, bunte Bläschen oder klare Formen – gestalten Sie im Glasatelier Ihr eigenes Schmelzglas: Schalen, Hausschilder, Schmuck und mehr. Glasfusing bietet mit Farbpulvern, Metallen und verschiedenen Glasschichten unzählige kreative Möglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. In kleiner Gruppe (4-7 Personen) entstehen individuelle Werke, die bei ca. 850 °C verschmolzen werden. Materialkosten ab ca. 15 € werden vor Ort abgerechnet. Kaffee und Wasser sind inklusive.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Arbeitskleidung

262-2879

Samstag, 24.10.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schraner 89,00 €

271-2879

Samstag, 27.02.2027, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7, 84494 Niederbergkirchen
Bettina Schraner 89,00 €

Gesellschaftsspiele



NEU: Geocaching Moderne Schatzsuche mit dem Smartphone



Entdecken Sie die Welt des Geocachings! In diesem Kurs lernen Sie, mit dem Smartphone digitale „Schätze“ zu finden und Ihre Umgebung neu zu erleben.

Sie erhalten eine Einführung in Geocaching, Apps, Navigation und Verhalten in der Natur. Anschließend setzen Sie das Gelernte – bei geeignetem Wetter – direkt draußen um. Alternativ werden die Inhalte im Kursraum weiter vertieft. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Smartphone, idealerweise mit der kostenlosen, bereits installierten App „Geocaching“ (grünes Logo)

262-2900

Dienstag, 15.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 12,00 €
Steffen Wallraff

NEU: Gesellschaftsspiele - Gemeinsam spielen, lernen und erleben

Ob Klassiker oder neue Titel – Gesellschaftsspiele bringen Menschen zusammen, fördern kreatives Denken und machen Spaß. Gemeinsam testen wir verschiedene Spiele, erklären Regeln verständlich und tauschen Strategien aus.

Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erlebnis und die Freude am Spielen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und erfahrene Spieler gleichermaßen. Dank Zugriff auf über 4.000 Spiele kann der Kursleiter individuell auf Interessen eingehen, die vorab per E-Mail abgestimmt werden.

262-2901

Donnerstag, 12.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 11,00 €
Steffen Wallraff

271-2901

Samstag, 27.02.2027, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 11,00 €
Steffen Wallraff

Kartenspiele

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie Lust, ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel kennenzulernen?

In geselliger und gemütlicher Runde lernen Sie an drei Abenden die Schafkopffregeln und spannende Spielelemente wie die „grüne Sau“ oder den „verreckten Tschang Wang“. Das Spiel trainiert Gedächtnis und Taktik – ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Einsätze. Auch „Südschweden“ und „Nordtoskaner“ erlernen es schnell. Die Kursgebühr enthält eine 25-seitige Unterlage.

Haustiere sind im Kurs nicht erlaubt.

262-2905 - 3 Tage

Montag, 26.10.2026, 19.00 - 21.37 Uhr
Dienstag, 27.10.2026, 19.00 - 21.37 Uhr
Mittwoch, 28.10.2026, 19.00 - 21.37 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 110,00 €

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen Schafkopf, das „grandiose bayrische Spiel“ sind aber etwas eingeerstet oder Ihnen fehlen Mitspieler und Taktik?

Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und lernen Sie nette Leute für gemeinsame Spielrunden kennen. Sigi Wenz (alias Heinz Mielewsky), der Schafkopfcoach wird Sie wieder fit machen. Keine Angst, hier geht's um den Spaß, auch mal quer oder andersherum zu denken! Gespielt wird ohne Einsätze. Eine 11-seitige Unterlage ist inklusive. Voraussetzung: sichere Kenntnisse in Sauspiel, Wenz und Solo. Haustiere sind im Kurs nicht erlaubt.

262-2906 - 2 Tage

Donnerstag, 29.10.2026, 19.00 - 21.37 Uhr
Freitag, 30.10.2026, 19.00 - 21.37 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 90,00 €

Schafkopf für Turnieranfänger sehr intensiv

Sie spielen gerne Schafkopf und möchten Turnierluft schnuppern, sich verbessern oder testen, ob Sie den Anforderungen gewachsen sind?

In entspannter Atmosphäre üben Sie an einem Nachmittag typische Turniersituationen, Strategien, Regeln sowie Konzentration und Kondition – ganz ohne Einsätze. Voraussetzung: sichere Beherrschung von Sauspiel, Wenz und Solo sowie Spielpraxis (zwingend erforderlich). Inklusive Original-Turnierunterlagen mit Taktiken, Fehlerquellen und Turnierordnung.

Haustiere sind im Kurs nicht erlaubt.

262-2907

Samstag, 31.10.2026, 13.00 - 17.07 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 70,00 €



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 soll 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. Wenn Interesse besteht, wird im Anschluss ein erster Bridge-Kurs durchgeführt.

262-2910

Mittwoch, 30.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Michael Kreuz

NEU: Das Kartenspiel Bridge Basiskurs Forum D

Sie möchten gerne regelmäßig Bridge spielen und Ihre Kenntnisse vertiefen? Dieser Kurs behandelt das Reizen und Spielen gemäß Forum D des deutschen Bridgeverbandes. Von Vorteil ist eine Teilnahme am Schnupperkurs vom 30.09.2026.

262-2911

14.10.2026 - 16.12.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 85,00 €
Michael Kreuz

Technik

Workshop: Micro:bit: einer der kleinsten single board Computer

Soll Ihr Computer oder Handy nach Ihrer Nase tanzen? Dann sind Sie hier richtig! Der Micro:bit ist ein Kleinstcomputer für den Einstieg in die digitale Welt. In diesem Workshop lernen Sie mit MakeCode eigene Programme, Spiele und kleine Projekte zu entwickeln – von Gadgets bis Robotik. Ob Schüler oder Rentner: Jeder kann eigene Ideen umsetzen. Ein Micro:bit kann mitgebracht oder im Workshop genutzt und erworben werden. Voraussetzungen: Spaß an Technik. Wir erstellen Spiele wie Würfel, Hot Potato, Papier Schere, prüfen Reaktionszeit und vieles mehr. Weitere Informationen unter: www.microbit.org und www.makecode.microbit.org

Bitte mitbringen: Notebook mit USB, falls vorhanden eigener Micro:bit

262-2950

Samstag, 26.09.2026, 09.30 - 14.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 66,00 €
Wolfgang Killian, Gerold Haase

Computer Technik mit Spaß: Micro:bit

Sie haben den Micro:bit workshop besucht oder kennen Micro:bit?

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse weiter vertiefen. Ob Schüler oder Rentner: Jeder kann eigene Ideen umsetzen. Ein Micro:bit kann mitgebracht oder im Kurs genutzt und erworben werden. Voraussetzungen: Spaß an Technik. Wir erstellen Anwendungen wie Thermometer, Schrittzähler, Abstandsmessungen und alles was die Umwelt erkennt.

Bitte mitbringen: Notebook mit USB, falls vorhanden eigener Micro:bit

262-2951

14.10.2026 - 11.11.2026 * 4 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 89,00 €
Wolfgang Killian, Gerold Haase

Workshop: Elektronikurs für Einsteiger - Theorie und Praxis

Dieser Workshop richtet sich an Elektronik-Interessierte, die Bauelemente und ihre Funktionen kennenlernen möchten. Sie lernen aktive und passive Komponenten – von Widerständen bis Transistoren – in Theorie und Praxis kennen. Gemeinsam entwickeln, berechnen und bauen wir nützliche Schaltungen wie Bewässerungsautomaten für Zimmerpflanzen und blinkende Weihnachtsdekoration. Die Bauteile sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: Lötkolben und kleinen Seitenschneider

262-2952

Samstag, 10.10.2026, 14.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 81,00 €
Wolfgang Killian, Gerold Haase

Elektronikkurs für Einsteiger - Theorie und Praxis

Sie haben den Elektronik Workshop besucht oder interessieren sich für Elektronik? Auch hier lernen Sie aktive und passive Komponenten – von Widerständen bis Transistoren – in Theorie und Praxis kennen. Gemeinsam entwickeln, berechnen und bauen wir eine Schaltung auf. Im Kurs basteln wir mit dem Breadboard Schaltungen wie Lichtschranken, Fotosensoren oder andere nützliche Schaltungen. Die Bauteile sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: Lötkolben und kleinen Seitenschneider

262-2953

14.10.2026 - 11.11.2026 * 4 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 104,00 €
Wolfgang Killian, Gerold Haase

„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



Julia Marschall

Fachbereichsleitung
Schülerförderung, Studium
Generale, Ernährung, Natur
(08122) 9787-2303
julia.marschall@vhs-erding.de

Infos zu allen Kochkursen in Oberding:

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze und kleine Boxen.

Treffpunkt: unterer Schulhof.

Materialgeld im Kurspreis enthalten.



Auch für Vegetarier geeignet:

In diesen Kursen wird entweder vollständig vegetarisch oder mit ausreichend vegetarischen Optionen gekocht, sodass Vegetarier bedenkenlos mitmachen können.

Sie wissen nicht, ob ein Kurs für Ihre Ernährungsform geeignet ist? Sprechen Sie uns einfach an!

Gesund & lecker

Grundlagen-Kochkurs

Der Start in die Küche

Dieser Kurs richtet sich an alle Kochanfänger, die sich in der Küche sicher fühlen möchten. Wir starten bei den Basics, vermitteln Ihnen die richtigen Schneidetechniken, das notwendige Küchen-Know-how und die Grundlagen zur Zubereitung von verschiedenen Gerichten. Sie lernen die wichtigsten Garmethoden kennen und den richtigen Umgang mit Kräutern und Gewürzen, damit Sie am Ende in der Lage sind, einfache, leckere Gerichte selbstständig zuzubereiten.

262-3000

Freitag, 16.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 44,00 €
Heidi Vogel

271-3001

Freitag, 22.01.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 44,00 €
Heidi Vogel

Gesund, aber günstig kochen

Ausgewogen kochen mit kleinem Budget

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie sich gesund und lecker ernähren können, ohne viel Geld auszugeben. Der Schwerpunkt liegt auf cleverem Einkaufen durch Strategien zur Essensplanung, dem Nutzen saisonaler und regionaler Lebensmittel und der Vermeidung von Verschwendung. Wir kochen ausgewogene Rezepte und zeigen Ihnen, wie Sie aus günstigen Grundnahrungsmitteln vollwertige, kreative Mahlzeiten zaubern.

262-3003

Freitag, 27.11.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 39,00 €
Heidi Vogel

271-3004

Freitag, 19.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 39,00 €
Heidi Vogel

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.

262-3010

Samstag, 17.10.2026, 09.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 62,00 €
Stefanie Pühra

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.

262-3012

Samstag, 21.11.2026, 09.00 - 12.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 44,00 €
Stefanie Pühra

Gerichte aus aller Welt

Indien kulinarisch erleben – die Sinne verwöhnen

Die Küche Indiens ist eine der facettenreichsten der Welt. Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten. Wir kochen uns einmal quer durch Indien und bereiten aus den unterschiedlichen Regionen einige traditionelle Gerichte mit Fleisch und Gemüse zu. Dazu gibt es Beilagen und ein Getränk. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Gewürzwelt Indiens, deren harmonische Verwendung das Geheimnis der indischen Küche ausmacht. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel aus biologischem Anbau.

262-3020

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Charanjit Heer

Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

Sie wollen für Ihre Familie oder für Ihre Gäste etwas Besonderes auftragen? Aber es soll trotzdem



Ernährung

Gesund & Lecker	35
Gerichte aus aller Welt	35
Weitere Köstlichkeiten	37
Ernährungslehre	38



schnell und unkompliziert gehen? Indisches Street- und Fingerfood ist ideal für ein kleines Buffet oder zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Haben Sie Lust, Samosa, Chicken Spieß, Pakora, Aloo Tikka und Gemüse Curry mit leckerem Dip und ein Mango Lassi auszuprobieren? Wir verwenden ökologisch erzeugte Zutaten.

262-3021

Sonntag, 06.12.2026, 10.30 - 15.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Charanjit Heer

Die Ayurveda-Küche - gesund genießen



Sonntagseminar

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung ist es, das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie Sattvas, Rajas und Tamas Eigenschaften. 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.

271-3022

Sonntag, 24.01.2027, 10.00 - 16.45 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 80,00 €
Charanjit Heer



Neu: Brotkultur Indiens



Neben Reis ist Brot eine der Hauptbeilagen der indischen Küche. Wir bereiten einige typische Brote dieser Kultur wie Naan, Chapati, Prantha etc. zu. Dazu servieren wir köstliches Chana Masala (Kichererbsen-Curry) bzw. Alloo Masala (Kartoffel-Curry) sowie ein Getränk und Raita (ein Dip aus Joghurt mit Einlage). Die Rezepte lassen sich ganz einfach zubereiten. Wir verwenden Lebensmittel ökologischer Erzeugung.

271-3023

Sonntag, 28.02.2027, 10.30 - 15.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Charanjit Heer

Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr



Ob als Einsteiger oder Hobbykoch – 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 - mit Fisch und vegetarisch.

Eine 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.

262-3030

Sonntag, 04.10.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris



©Nada Fabris

Kürbis-Spezialitäten aus Italien: Gnocchi, Ravioli, Lasagne & Risotto



In diesem Kurs dreht sich alles rund um den Kürbis! Lernen Sie, verschiedene italienische Klassiker mit der beliebten Herbstzutat zuzubereiten:

- Kürbisgnocchi mit geschmolzener Butter und knusprigem Salbei
- eine cremige Lasagne mit Kürbiscrème
- Ravioli, gefüllt mit einer Mischung aus Kürbis und Ricotta
- ein cremiges Kürbisrisotto, verfeinert mit Salbei

Nach der Zubereitung der Gerichte genießen wir diese zusammen in einer geselligen Runde.

262-3040

Sonntag, 15.11.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 70,00 €
Nada Fabris



©Nada Fabris

Gefüllte Pasta



Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigware

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.

Wir bereiten Spezialitäten wie Tortellini, Tortelloni, Casoncelli, Fagottini, Cappellacci und viele mehr zu, jede mit kreativen und leckeren Füllungen - mit und ohne Fleisch.

271-3032

Donnerstag, 28.01.2027, 17.00 - 22.00 Uhr
Taufkirchen, Mittelschule, Schulküche 70,00 €
Nada Fabris



©Nada Fabris

Mexikanische Küche – Fajitas, Nachos & Saucen



Die mexikanische Küche ist ein Fest der Aromen, Düfte und Traditionen, und dieser Kurs gibt dir die Möglichkeit, all diese Köstlichkeiten direkt in deiner eigenen Küche nachzukochen.

In diesem Kurs lernt man Rezepte und Techniken kennen, um Fajitas de carne, Fajitas de pollo und Fajitas vegetarianas zuzubereiten – begleitet von authentischen mexikanischen Saucen, die auch perfekt zu knusprigen Nachos passen.

271-3034

Samstag, 20.02.2027, 17.00 - 22.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris



©Nada Fabris

Weihnachts Special

Neu: Natale all'Italiana: Weihnachtsmenü mit Fisch

Möchten Sie Ihre Gäste während der Weihnachtsfeiertage mit einem raffinierten und authentischen italienischen Menü überraschen? Lernen Sie in diesem Kurs, ein weihnachtliches Menü für Fisch-Liebhaber zu kreieren.

■ **Die Vorspeise (Antipasto):** knusprige Crostini mit Fischmousse – ein leichter und raffinierter Auftakt

■ **Der erste Gang (Primo Piatto):** handgemachte Ravioli mit Garnelenfüllung – Sie erlernen die Kunst, den perfekten Nudelteig auszurollen, um die Düfte des Meeres in dieser für festliche Anlässe typischen Pastaform einzuschließen.

■ **Der zweite Gang (Secondo):** Lachs in Orangensauce – ein zitrusfruchtiges, leichtes Gericht, das die Eleganz der mediterranen Weihnacht auf den Tisch bringt

■ **Das Dessert:** Torta Millefoglie mit Vanillecreme – krönt jedes bedeutende Festmahl in Italien

262-3042

Sonntag, 13.12.2026, 17.00 - 22.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 80,00 €
Nada Fabris



*Nada Fabris

Weitere Köstlichkeiten

Grundlagen-Käseseminar

Wie mache ich aus frischer Heumilch meinen eigenen schmackhaften Käse?

Erfahren und erfüllen 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.

271-3060

Samstag, 16.01.2027, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 17.01.2027, 10.00 - 11.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Josef Eisgruber

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

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

Nach einer kleinen Verkostung und Einführung fermentieren wir gemeinsam und erstellen zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten.

Bitte mitbringen: Korb (oder stabile Tüte), Schürze, Geschirrtuch, großes Schneidebrett, scharfes Messer, Schäler, große Kneteschüssel (ab 3 l Fassung), Aufbewahrungsbox

271-3062

Montag, 01.03.2027, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 65,00 €
Manuela Karpuz

Kombucha, Kefir & Co. - Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauche ein in die wunderbare Welt des Fermentierens und erfahre, wie man gesunde, leckere Getränke wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm-)Gesundheit sind, selbst herstellen kann.

Im Workshop stellen wir probiotische Getränke her und lernen, was man mit den Kulturen sonst noch machen kann, z.B. Brot, Kuchen, Fruchtlecker, Dressings, Aufstriche, Mandelkäse etc. – mit Geschmacksproben!

Bitte mitbringen: Korb/stabile Tüte, Schürze, Geschirrtuch

271-3064

Montag, 12.04.2027, 15.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 65,00 €
Manuela Karpuz

Kaffeeröstworkshop für Einsteiger

Dein Weg zum perfekten selbst gerösteten Kaffee mit der Keep-It-Simple-Methode

In diesem Kurs lernen Kaffeeliebhaber, wie aus einer grünen Bohne ein ganz persönliches Geschmackserlebnis gezaubert wird. Es geht neben Grundlagen darum, wie man Aromen gezielt steuert und welches Equipment man wirklich braucht. Gemeinsam rösten wir einige Chargen Kaffee selbst.

Es werden vor Ort folgende Röstgeräte vorgestellt und verwendet: Kaffeologic Nano 7e, Gene Cafe, Behmor 2020sr plus, Itop cbr-2

262-3065

Samstag, 28.11.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum Erdgeschoss 96,00 €
Rainer Huber

271-3066

Samstag, 16.01.2027, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum, Metallwerkraum Erdgeschoss 96,00 €
Rainer Huber



Kursleiter Rainer Huber

Irish Whiskey Seminar

In diesem Seminar macht Sie Dr. Klaus Mehrlich mit der Welt der irischen Whiskeys bekannt. Sie lernen die gesetzlichen Grundlagen, die Jahrhunderte alte Geschichte, den Herstellungsprozess mit der für Irland charakteristischen Dreifach-Destillation sowie die verschiedenen Sorten des Irish Whiskey kennen. Natürlich darf ein Tasting von Irish Whiskey nicht fehlen.

Bitte mitbringen: ein Wasser- und ein Whiskeyglas

Für frühere Teilnehmer: Es sind wie immer wieder sechs neue Whiskeys dabei

Mindestalter 18 Jahre. Don't drink and drive!

271-3070

Dienstag, 12.01.2027, 20.00 - 22.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 60,00 €
Dr. Klaus Mehrlich

Blind kochen ein Perspektiv-Wechsel

In diesem Kurs erfahren Sie, wie die übrigen Sinne geschärft werden, wenn Sie Zutaten ertasten, Gewürze erschnuppeln und sich blind zurechtfinden. Gemeinsam wird mit verbundenen Augen ein einfaches, vegetarisches Menü zubereitet. Dabei stehen Teamarbeit, Vertrauen, Genuss und der bewusste Umgang mit Lebensmitteln im Mittelpunkt.

Dieser Kurs fördert nicht nur Wahrnehmung und Teamarbeit, sondern schafft auch Verständnis für die Herausforderungen sehbehinderter Menschen.

271-3067

Sonntag, 21.02.2027, 16.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 45,00 €
Claudia Huber, Michael Dirscherl

**Kochkurse für Kinder
siehe Junge vhs
ab Seite 113**



Ernährungslehre

Neu: Blähbauch und Verdauung aus ayurvedischer Sicht

Ayurveda – eine traditionelle Gesundheitslehre – betrachtet die Verdauung als zentrale Grundlage für Wohlbefinden und Energie.

In dieser zweiteiligen Reihe erfahren Sie, welche Ursachen hinter Blähbauch stecken können und wie sich die Verdauung im Alltag unterstützen lässt.

- Termin 1 – Blähbauch und Verdauung verstehen: Sie lernen, welche Faktoren die Verdauung beeinflussen, welche Essfehler häufig vorkommen und welche einfachen Maßnahmen den Bauch entlasten können.
- Termin 2 – Verdauung im Alltag stärken: Sie erhalten praktische Impulse zu Mahlzeitenrhythmus, warmen Speisen, Gewürzen und kleinen Routinen, die die Verdauung unterstützen können.

262-3080

14.10.2026 - 21.10.2026 * 2 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

20,00 €

Manuela Minichshofer

Wie geht gesunde Ernährung?

Gesund essen und dabei soll es auch noch schmecken, das ist nicht immer einfach. Welche Menge von welchem Nährstoff wir 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 durch.

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

262-3081

Dienstag, 27.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Stefanie Pühra

Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung Fit in jeder Jahreszeit

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind echte Helfer für unsere Abwehrkräfte. Erfahren Sie, welche Nährstoffe wichtig sind, wie sie wirken und in welchen Lebensmitteln sie stecken. Plus: Tipps für gesunde Getränke und alltagstaugliche Immun-Booster.

262-3082

Mittwoch, 04.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 106

15,00 €

Nina Döllel

Ernährung in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme - wenn sich der Hormonhaushalt im weiblichen Körper während der Wechseljahre umstellt, nehmen Frauen verschiedene Beschwerden wahr. Auch das Risiko für Osteoporose, Koronare Herzkrankheit und Depression steigt. Inwiefern Ernährung bei den Veränderungen des Hormonhaushalts helfen kann, erfahren Sie in diesem Kurs.

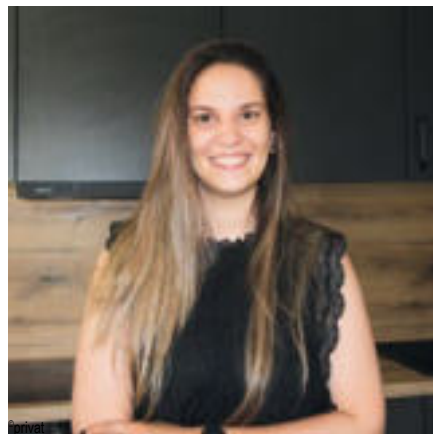
262-3083

Dienstag, 08.12.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

15,00 €

Stefanie Pühra



Kursleiterin Stefanie Pühra

Knochengesunde Ernährung Essen für starke Knochen- gut versorgt für ein starkes Fundament

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.

271-3084

Dienstag, 19.01.2027, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

15,00 €

Stefanie Pühra

Cholesterin und 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.

271-3086

Dienstag, 02.02.2027, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Stefanie Pühra

Neu: Anti-Entzündliche Ernährung Die Rolle von Omega-3, Darmmikrobiom & Co im Entzündungsgeschehen

Chronische Entzündungen gelten als Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen – von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Stoffwechselstörungen. Doch welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf das Entzündungsgeschehen im Körper? Wir beleuchten die Rolle von Omega-3-Fettsäuren, dem Darmmikrobiom und weiteren ernährungsrelevanten Faktoren.

Erfahren Sie, wie eine gezielt anti-entzündliche Ernährung dazu beitragen kann, die Gesundheit nachhaltig zu fördern und entzündliche Prozesse positiv zu beeinflussen.

271-3088

Donnerstag, 04.03.2027, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Nina Döllel

Ansprechpartnerin



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

Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz & Achtsamkeit Workshops

Achtsamkeit im Job:

Wie du Druck rausnimmst

Manchmal kommt dir die Arbeit wie ein einziges „Muss“ vor. Dann hast du das Gefühl, dass dir alles zu viel wird. Du fühlst dich vielleicht leer oder wütend. Und du fragst dich, was du da eigentlich den ganzen Tag machst. Doch du darfst Luft holen. Du kannst dich neu ausrichten. Und du kannst auch im Stress offen für andere bleiben. Ein Samstagnachmittag für dich. Ein Workshop für den gemeinsamen Austausch. Spielräume ausloten, Gesprächspartner finden, Ziele klarer sehen. Dozent: Gerhard Hroß, Resilienz Trainer und Coach, Dipl. Theologe

262-3101

Samstag, 19.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 27,00 €
Gerhard Hroß

Jetzt Resilienz aufbauen:

Deine Widerstandskraft entdecken

Du hast ganz viele Kräfte in dir. Was wäre, wenn du sie ganz bewusst aktivieren kannst? Optimistisch nach vorne schauen, die eigenen Beziehungen stärken und gut für dich selbst sorgen. Das ist der Weg zur Resilienz, deiner inneren Widerstandsfähigkeit. Und das kannst du trainieren. Gemeinsam in einem Workshop mit einfachen und kreativen Methoden.

262-3102

Samstag, 21.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 27,00 €
Gerhard Hroß

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.

262-3113

Mittwoch, 28.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 18,00 €
Barbara Reinkowski

Hochsensibilität – als eigene Stärke erkennen



Alexander Krapf

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

262-3114

09.11.2026 - 14.12.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 45,00 €
Alexander Krapf

Neu: Trauma verstehen

Wege zur Heilung und Resilienz

Vortrag

Traumatische Erlebnisse können tiefgreifende Spuren hinterlassen. Doch was genau ist ein Trauma? Wie wirkt es sich auf Körper, Psyche und zwischenmenschliche Beziehungen aus? Und welche Möglichkeiten gibt es, um Traumafolgen zu bewältigen und neue Stärke zu entwickeln?

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte Einblicke in die Entstehung und Auswirkungen von Traumata. Wir beleuchten aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaft und stellen bewährte Ansätze zur Traumabewältigung vor – von psychotherapeutischen Methoden bis hin zu Selbsthilfestrategien. Der Fokus liegt dabei auf theoretischem und praktischem Wissen, das Betroffenen, Angehörigen und Interessierten hilft, Trauma besser zu verstehen

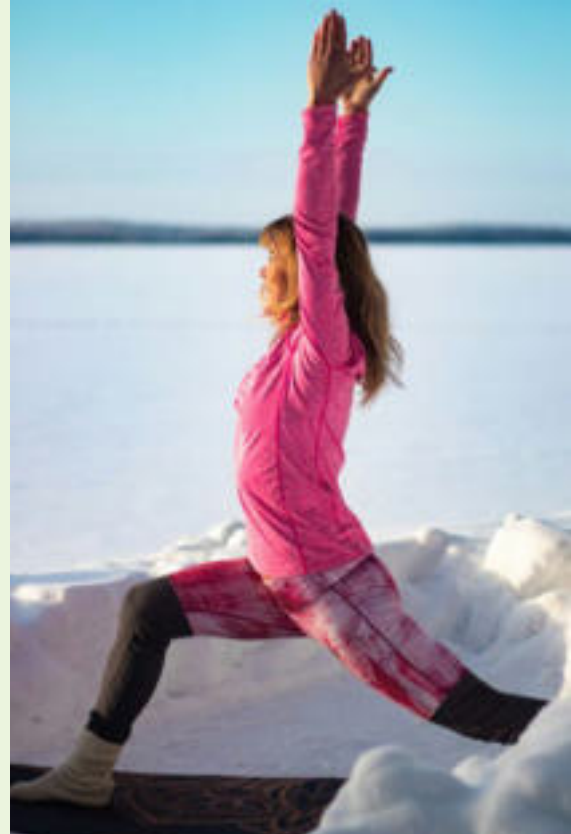


Clarissa Rademacher, Dipl. Sozialpäd. (FH), systemische Therapeutin und Supervisorin (DGSF), Traumapädagogin und Traumafachberaterin (DeGPT)

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für das Thema Trauma interessieren – ob aus persönlichem Anlass, beruflicher Motivation oder einfach aus Neugier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

262-3116

Dienstag, 01.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 12,00 €
Clarissa Rademacher



Gesundheit

Persönlichkeitsbildung, Resilienz & Achtsamkeit	39
Gesundheitswissen, Vorträge	41
Patientenforen	42
Yoga	43
Qigong & T'ai Chi	46
Entspannung & Meditation	47
Gymnastik & Rückentraining	48
Fitness	49
Pilates	51
Im Wasser	52
Kampfkunst	52
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	53
Für Senioren	57
Outdoor	58
Aromatherapie, Ayurveda	59
Für Schwangere, junge Mütter und Familien	60
Sonstiges	61



Neu: Trauma verstehen Grundlagen, Signale und hilfreicher Umgang

Workshop

Dieser Halbtagesworkshop vermittelt Grundlagenwissen zu Trauma, zeigt typische Symptome und Verhaltensmuster auf und gibt konkrete Handlungsimpulse für den Alltag. Der Fokus liegt auf Psychoedukation, Selbstfürsorge und niedrigschwelligen Hilfsangeboten – ohne therapeutischen Anspruch. Traumata prägen – oft unsichtbar Hinweis: Der Workshop ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung.

Zielgruppe: Interessierte Privatpersonen, Ehrenamtliche, Pädagogische oder pflegerische Fachkräfte (als Einstieg oder Auffrischung). Kein Vorwissen nötig.

271-3116

Freitag, 26.02.2027, 15.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 35,00 €
Clarissa Rademacher

Narzissmus- Workshop

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.

262-3117

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

271-3117

Samstag, 27.02.2027, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

Tagesseminar:

Das „Innere Kind“ - Frühe Prägungen verstehen – heutige Muster erkennen

Mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und innere Ruhe finden

Das „innere Kind“ bezeichnet und symbolisiert gespeicherte Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Diese Gefühle - im breiten Spektrum von großer Freude, tiefem Schmerz, Glück, Traurigkeit, Verlassenheit, Angst oder Wut - können das eigene Wohlbefinden positiv oder negativ beeinflussen. Wir können das „innere Kind“ an die Hand nehmen und kommen dadurch zu mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und innerer Ruhe.

271-3118

Samstag, 23.01.2027, 09.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 55,00 €
Barbara Reinkowski

Neu: Moderne Trauermodelle verstehen

Impulse aus der Trauertheorie praktisch umgesetzt

Workshop

Ja, auch zu Trauer gibt es Forschung. In diesem Workshop lernen Sie moderne Trauermodelle kennen. Damit entsteht ein Bezugsrahmen, mit dem Sie Trauer besser verstehen können.

Wir arbeiten mit Methoden, die Trauer in Facetten zerlegt und diese zueinander in Beziehung setzt. Außerdem nähern wir uns dem „Wozu?“, der Pendelbewegungen in der Trauer, an.

262-3119

Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 25,00 €
Petra Meyer

Schuld in der Trauer

Vortrag

Schuldvorwürfe gegen die Ärztin, die Schwiegerfamilie oder der stille Vorwurf an sich selbst - ähnliches kennen viele Trauernde. Das Schlimmste daran: Diese Schuldgedanken sind ganz schön hartnäckig.

Lernen Sie in diesem Vortrag die versteckten Funktionen, die hinter Schuldzuschreibungen stecken können - und warum es bei Schuld um mehr geht als um Gefühle.

271-3119

Mittwoch, 13.01.2027, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Petra Meyer

Letzte-Hilfe-Kurs

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.

262-3125

Mittwoch, 07.10.2026, 17.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Mechtild Haubelt-Awe, Jutta Mayer



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!

Raus aus der negativen Schlafspirale



Zertifizierter Selbstlernkurs über acht Wochen

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.

Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne irgendwelche Medikamente oder falschen Versprechungen wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Nach einem erholsamen Schlaf starten Sie motiviert und energiereich in den neuen Tag.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.

262-3149 - Online

Sabine Saltenberger,
Martina Knaack (Quality Think) 96,50 €



Schutzschild Resilienz - stark und immun gegen das Schicksal



Zertifizierter Selbstlernkurs über zehn 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.

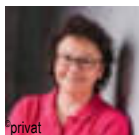
Aber Resilienz kann trainiert und gestärkt werden, sodass man trotz stressigen Zeiten und großen Belastungen gesund und widerstandsfähig bleibt! Vieles, das man dafür tun muss, ist einfach und lässt sich sehr gut im turbulenten Alltag umsetzen.

262-3150 - Online

Sabine Saltenberger, Martina Knaack (Quality Think) 96,50 €

Gesundheitswissen - Vorträge

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Veranstaltungsreihe



Diese Abende möchten betroffenen Angehörigen die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Demenz“ beantworten. Grundlegenden Fragen wird auf den

Karin Valenta 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. Angehörige bekommen diese Informationsveranstaltungen in der Regel finanziell bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Teilnahmebestätigung kann zur Verfügung gestellt werden.

Kurs als alljährliche Pflicht - Schulungsmaßnahme für Betreuungskräfte nach Paragraf 45a /87b anerkannt.

Modul 1

Im Modul 1 liegt der Fokus auf der Früherkennung und den Symptomen der Alzheimer Erkrankung, sowie einer gezielten Beschäftigung für Demenzerkrankte und gemeinsame Momente im Alltag.

262-3201

Donnerstag, 24.09.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 15,00 €
Karin Valenta

Modul 2

Im Modul 2 liegt der Fokus auf Kommunikation. Welche Kommunikationsmöglichkeiten habe ich, welche Gründe führen zu Kommunikationsproblemen, Körpersprache etc.

262-3202

Donnerstag, 29.10.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Karin Valenta

Modul 3

Im Modul 3 liegt der Fokus auf merkwürdigem und auffälligem Verhalten sowie Halluzinationen bei Demenzerkrankten mit Lösungsmöglichkeiten schwieriger Situationen anhand praktischer Beispiele.

262-3203

Donnerstag, 26.11.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Karin Valenta

Modul 4

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.

271-3204

Donnerstag, 21.01.2027, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Karin Valenta

Modul 5

Im Modul 5 liegt der Fokus auf Schmerzen, Inkontinenz und Ernährung. Erhalten Sie Tipps und kleine Tricks rund um diese Themen.

271-3205

Donnerstag, 25.02.2027, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Karin Valenta

„Gut informiert durch die Wechseljahre“ Workshop

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.

262-3206

Freitag, 13.11.2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Barbara Bank

Neu: Zyklusbeschwerden - Vortrag

Kennst du das? An manchen Tagen fühlst du dich voller Energie, klar im Kopf, fast unaufhaltsam - und dann gibt es diese Tage, an denen schon kleine Dinge unglaublich anstrengend wirken.

Dein Körper folgt einem natürlichen Rhythmus. Dein Zyklus beeinflusst deine Energie, deine Stimmung, deine Konzentration - und sogar, wie dein Körper Nährstoffe braucht und verarbeitet.

In diesem Vortrag tauchen wir genau dort ein:

- Was passiert eigentlich in deinem Körper im Laufe des Zyklus?
- Warum fühlst du dich manchmal erschöpft - und an anderen Tagen wie voller Tatendrang?
- Und wie können dich gezielte Mikronährstoffe dabei unterstützen, dich stabiler, klarer und mehr bei dir zu fühlen?

271-3208

Samstag, 16.01.2027, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 kostenlos
Marita Steiger

Neu:

Vortrag: Kühlen Kopf bewahren

Hitzeschutz im Angesicht der Klimakrise und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit



In Kooperation mit der AOK und KLUG (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit).

Die Klimakrise ist nicht nur eine ökologische Bedrohung, sondern stellt auch eine immense Herausforderung für die menschliche Gesundheit dar. Dieser Vortrag beleuchtet die weitreichenden gesundheitlichen Folgen des Klimawandels - von Extremwetterereignissen bis hin zur Zunahme von Infektionskrankheiten. Gleichzeitig eröffnen klimapolitische Maßnahmen zahlreiche Chancen:

Durch sogenannte Co-Benefits wie eine pflanzenbasierte Ernährung oder mehr muskelbasierte Bewegung lassen sich sowohl das Klima als auch die Gesundheit positiv beeinflussen. Ein besonderer Fokus liegt zudem auf dem Hitzeschutz, da steigende Temperaturen insbesondere für vulnerable Bevölkerungsgruppen erhebliche Risiken bergen.

262-3220

Dienstag, 22.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Dr. Yukiko Nave kostenlos



Patientenforen



In Kooperation mit dem Klinikum Landkreis Erding und der Gesundheitsregion plus.

Im Anschluss an alle Veranstaltungen stehen die Referenten für Fragen zur Verfügung.

Der Eintritt ist frei.

Veranstaltungsort (soweit kein anderer Ort angegeben): Bildungszentrum für Gesundheitsberufe (Mehrzweckraum Nr. 004), Bajuwarenstraße 9, 85435 Erding

Die Hauptschlagader (Aorta) im Blick - Aneurysma und Dissektion

Angebot: Screening Untersuchung der Aorta (Ultraschall)

262-3228

Freitag, 18.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, Gefäßchirurgische Ambulanz am Klinikum
Dr. Mojtaba Sadeghi, Dr. Emanuel Meyer-Schopohl

Brustkrebsvorsorge

Erlernen der Selbstuntersuchung am Brustmodell

262-3229

Dienstag, 22.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Irene Brotsack

Chronische Schmerzen und deren Behandlungsoptionen

Vorstellung der Interdisziplinären multimodalen Schmerztherapie

262-3230

Dienstag, 29.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Andrea Hasse

Menopause

Gut durch die Wechseljahre

262-3231

Dienstag, 06.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Irene Brotsack

Therapie bei Blasenschwäche und Blasensenkung

Was Frauen wissen sollten

262-3231A

Donnerstag, 08.10.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder

Therapie bei Blasenschwäche und Erektionsstörungen

Was Männer wissen sollten

262-3231B

Donnerstag, 15.10.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder

World Restart a Heart Day: Basistraining Reanimation

262-3232

Dienstag, 13.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Michael Kern

Carotisstenose

262-3233

Dienstag, 20.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Mojtaba Sadeghi, Stanislav Novak

Lungentag 2026: Infektionen der Atemwege und der Lunge

Vermeiden, erkennen, behandeln

262-3234

Dienstag, 27.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Claus Herr, Dr. Markus Marshall

Hernien: Kleine Beulen mit großer Wirkung

262-3235

Dienstag, 10.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Chiara Tosolini

Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenks

262-3236

Dienstag, 03.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Harald Koschewa

Herzwochenvortrag:

„Das schwache Herz“ mit Fokus auf Vorhofflimmern und Herzschwäche

262-3237

Dienstag, 17.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Lorenz Bott-Flügel

Urologische Früherkennung

262-3238

Dienstag, 24.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Christian Fahr

Thrombose/Embolie

Wenn Gefäße plötzlich verstopfen

262-3239

Dienstag, 01.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Mojtaba Sadeghi, Dr. Emanuel Meyer-Schopohl

Pankreas: Das versteckte Organ?

262-3240

Dienstag, 08.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Gernot Berthold

Welche Narkoseform ist die beste für mich? Voll- oder Teilnarkose?

262-3241

Dienstag, 15.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
CA Dr. Thomas Edrich

Therapie bei Blasenschwäche und Blasensenkung

Was Frauen wissen sollten

262-3242

Donnerstag, 19.11.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder

Prostatakrebs - Schonende Operation mit Hilfe roboter-unterstützter Chirurgie

262-3243

Donnerstag, 26.11.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder



Forum Psychiatrie Taufkirchen (Vils)



In Kooperation mit dem kbo-Klinikum Taufkirchen (Vils)

Psychische Erkrankungen sind sehr häufig, und fast jeder kennt jemanden, der an einer solchen Erkrankung leidet. Doch obwohl diese Krankheiten sehr oft vorkommen, gibt es viele Unsicherheiten, was so eine Störung bedeutet, was behandelt werden kann und was dazu eingesetzt wird. Dadurch können Sorge, Ängste und große Vorbehalte entstehen, was zur Verleugnung oder Stigmatisierung psychisch kranker Menschen führen kann.

Wir möchten mit unserer Informationsreihe aktiv etwas dagegen tun. Mit Kurzvorträgen und Diskussionen möchten wir dazu beitragen, über psychische Erkrankungen und deren Behandlung zu informieren.

Wir laden Sie alle herzlich ein, um mehr über psychische Erkrankungen zu erfahren. Am Ende der Vorträge ist immer viel Zeit für Ihre Fragen vorgesehen.

Selbstverständlich sind die Vorträge kostenfrei. Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Neu: Kostenlos und wirksam: Was jeder für seine psychische Gesundheit tun kann.

262-3250

Donnerstag, 24.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
CA Dr. Bertram Schneeweiß

Neu: Wie kommt man von den Drogen weg?

262-3251

Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Dr. Andreas Hamel

Neu: Traurig, burn-out oder depressiv?

262-3252

Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Dr. Riste Angjelkoski

Neu: Demenz verstehen: Wenn Erinnerungen langsam verschwinden.

271-3253

Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Dr. Jens Müller-Starck

Neu: Hilfe bei psychischen Krisen

271-3255

Donnerstag, 18.03.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Dr. Caroline von Strachwitz



Neu: Warum Schlaf unser Gehirn rettet - und was passiert, wenn wir zu wenig schlafen.

271-3254

Donnerstag, 25.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215
CA Dr. Alzbeta Mühlbäck



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

Hatha Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Good Morning Yoga am Samstag - für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

262-3308

19.09.2026 - 19.12.2026 * 11 Kurstage
Samstag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 93,00 €
Sibille Szellem

271-3308

09.01.2027 - 17.04.2027 * 10 Kurstage
Samstag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 84,00 €
Sibille Szellem

Good Morning Hatha Yoga

262-3309

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 104,00 €
Sibille Szellem

271-3309

11.01.2027 - 08.02.2027 * 5 Kurstage
Montag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 43,00 €
Sibille Szellem

Hatha-Yoga für Anfänger

262-3310

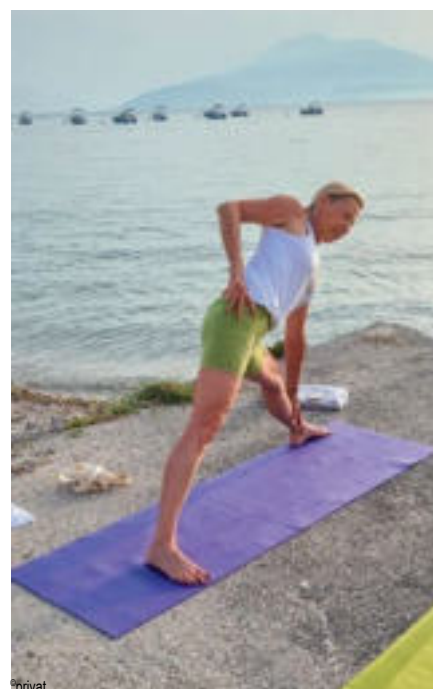
05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 103,00 €
Sabine Nacke

262-3311

13.10.2026 - 08.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 16.15 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 69,00 €
Nadja Prell

271-3311

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.15 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 86,00 €
Nadja Prell



Yoga-Kursleiterin Sabina Nacke



Yoga-Kursleiterin Rebecca Schröder

Neu: Morgenyoga

In meinem Unterricht verbinde ich klassisches Hatha Yoga mit ausgewählten Bewegungsabfolgen aus dem Somatik Yoga.



Fließende Übungen treffen auf präzise anatomische Ausrichtung – so entsteht eine Praxis, die Sie stärkt, mobilisiert und gleichzeitig achtsam nach innen führt. Die Kraft der Meditation und bewusste Ruhephasen sind fester Bestandteil jeder Stunde – für mehr Balance, Stabilität und innere Weite.

262-3312 - Anfänger und Geübte - Schnupperstunde zu Kurs 262-3313

Mittwoch, 23.09.2026, 08.00 - 08.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 7,00 €
Rebecca Schröder

262-3313

30.09.2026 - 18.11.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 08.00 - 08.45 Uhr 42,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Rebecca Schröder

262-3314 - Anfänger und Fortgeschrittene (zertifiziert nach §20)

16.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr 124,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Petra Homer

262-3318 Anfänger u. leicht Fortgeschrittene

18.09.2026 - 11.12.2026 * 12 Kurstage
Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr 124,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Lilly Sarah Harimati Reithmeier

262-3321 leicht Fortgeschrittene

22.09.2026 - 15.12.2026 * 12 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

271-3321 leicht Fortgeschrittene

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr 77,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

262-3322 leicht Fortgeschrittene

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 314
Sabine Nacke

262-3324 leicht Fortgeschrittene

23.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

271-3324 leicht Fortgeschrittene

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr 77,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

262-3325 leicht Fortgeschrittene

08.10.2026 - 17.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 314
Ilse Dietsch

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

262-3331

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr 124,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 308
Miroslava Schachtl

271-3331

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr 93,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 308
Miroslava Schachtl

262-3332

22.09.2026 - 15.12.2026 * 12 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr 124,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

271-3332

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr 93,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

262-3333

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 308
Ilse Dietsch

262-3334

24.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

271-3334

14.01.2027 - 18.03.2027 * 9 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr 77,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

262-3336

17.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 002
Brigitte Reithmeier

271-3336

14.01.2027 - 18.03.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr 82,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 002
Brigitte Reithmeier

262-3338

24.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr 124,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

271-3338

14.01.2027 - 18.03.2027 * 9 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr 93,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 008
Miroslava Schachtl

262-3339

09.10.2026 - 18.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 314
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.

262-3341

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr 104,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 308
Miroslava Schachtl

271-3341

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr 77,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 308
Miroslava Schachtl



Yoga-Kursleiterin Miroslava Schachtl

262-3344 leicht Fortgeschrittene

13.10.2026 - 08.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 69,00 €
Nadja Prell

271-3344 leicht Fortgeschrittene

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 86,00 €
Nadja Prell

Yoga für Körper, Geist und Seele

262-3346

23.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 104,00 €
Miroslava Schachtl

271-3346

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 77,00 €
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.

262-3347

07.10.2026 - 16.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 86,00 €
Martin Hibler

271-3348

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 77,00 €
Martin Hibler

Körper, Geist & Seele: Ein Yogaworkshop

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.

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!

262-3348

Samstag, 21.11.2026, 14.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 16,00 €
Martin Hibler

Neu: Entspannung im Advent - Yoga, Atem & Klang

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich eine Auszeit vom vorweihnachtlichen Trubel wünschen und die Adventszeit bewusster erleben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schenken Sie sich selbst einen Tag der Ruhe, Besinnlichkeit und Regeneration – für einen entspannten und kraftvollen Advent

Freuen Sie sich auf:

- Sanftes Yoga für alle Erfahrungsstufen
- Geführte Meditationen zur Entspannung und inneren Einkehr
- Klangreisen und Klangentspannung
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Zeit für Ruhe, Reflexion und neue Energie

262-3349

Samstag, 28.11.2026, 14.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 35,00 €
Christine Papendieck

Entspannt mit Yoga in die Woche

262-3350

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 68,00 €
Martin Hibler

271-3350

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 62,00 €
Martin Hibler

Yoga und Meditation

262-3353

15.09.2026 - 22.12.2026 * 14 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 96,00 €
Christine Papendieck

271-3353

02.03.2027 - 06.07.2027 * 15 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 103,00 €
Christine Papendieck

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.

262-3354

15.09.2026 - 22.12.2026 * 14 Kurstage
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 96,00 €
Christine Papendieck

271-3354

02.03.2027 - 06.07.2027 * 15 Kurstage
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 96,00 €
Christine Papendieck

Neu: Atem als Kraftquelle Breathwork & Yoga für mehr Energie, Balance und innere Ruhe (in Dorfen)

Erleben Sie die energiegelade, entspannende Kraft Ihres Atems und schenken Sie sich einen Tag zum Auftanken, mehr Klarheit und innerer Ruhe.

Inhalte des Tagesseminars:

- Verschiedene Atemtechniken für Energie, Ausgleich und Entspannung
- Achtsame Yoga-Praxis zur Unterstützung des Atemflusses
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Geführte Entspannungs- und Meditationseinheiten

- Zeit für Integration, Reflexion und Austausch

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

262-3355

Samstag, 17.10.2026, 11.00 - 17.00 Uhr
Dorfen, Marienplatz 2a (über Bar Amore, Zugang über Hinterhof: Herzoggraben) 55,00 €
Christine Papendieck

Neu: Ein Wohlfühltag mit Yoga und Ayurveda - Workshop in Dorfen

Den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken – dieser Wohlfühltag lädt dazu ein, Körper und Geist bewusst etwas Gutes zu tun. Sanfte Yogaeinheiten, Meditationen und Achtsamkeitsübungen verbinden sich mit alltagstauglichem Ayurveda-Wissen zu einer harmonischen Auszeit. Sie lernen Ihren Dosha-Typ kennen, erfahren, wie Ernährung, Jahreszeiten und Stress Ihr Wohlbefinden beeinflussen und entdecken einfache Rituale für mehr Balance im Alltag.

Eine wohltuende Eigenmassage mit warmem Öl sowie Momente der Stille und Entspannung runden den Tag ab.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Freude daran, sich selbst einen Tag voller Ruhe, Leichtigkeit und neuer Impulse zu schenken.

262-3356

Samstag, 21.11.2026, 11.15 - 18.30 Uhr
Dorfen, Marienplatz 2a (über Bar Amore, Zugang über Hinterhof: Herzoggraben) 79,00 €
Christine Papendieck, Manuela Minichsofer



Kursleiterin Heidi Schulten

Qigong & T'ai Chi

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ggf. Sitzkissen

Qigong am Vormittag

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.

262-3362 Anfänger mit Grundkenntnissen

22.09.2026 - 08.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 09.55 - 10.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 77,00 €
Heidi Schulten

Qigong: Mit Qigong ins Gleichgewicht kommen

In diesem Kurs erlernen wir Qi-Gong Übungen und Meditationen, dessen regelmäßige Praxis uns dabei hilft, eine sinnvolle Balance zwischen Yin und Yang zu pflegen, z.B. Übungen aus den Systemen „die 5 Formen der Großen Harmonie (Da Hexie Wu Fa)“ oder „die Kraft des Seidenspinnens (Chang Si Jing)“.

262-3364 Anfänger und Fortgeschrittene

30.09.2026 - 09.12.2026 * 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

In diesem Kurs lernen wir z.B. Übungen aus den Systemen „Wirbelsäulen-Qigong (Chan Mi Gong)“, „das Balancieren der Teeschalen“ (Panzi Gong) oder „die Welle“ kennen. Die Übungen zielen darauf ab, 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.

262-3365 Anfänger und Fortgeschrittene

30.09.2026 - 09.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 94,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

Qigong - Mittelstufe

262-3366 für Geübte

23.09.2026 - 09.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 77,00 €
Heidi Schulten

Qigong - Fortgeschrittene

262-3367

23.09.2026 - 09.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 77,00 €
Heidi Schulten

Zwischen Qigong und Meditation

In diesem Kurs erlernen wir Qigong Übungen, die stark auf die dritte Säule des Qigongs (Visualisierungen / Bewusstseinsführung) fokussieren. Wir üben u.a. die Grund-Bausteine des Neigong Systems, das in der Stille (statt in der Bewegung) praktiziert wird. Schöne meditative Techniken 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

262-3368 Für Anfänger geeignet

01.10.2026 - 26.11.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 70,00 €
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.

262-3369

01.10.2026 - 17.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 110,00 €
Helga Menne

T'ai Chi für Geübte

T'ai Chi 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.

262-3370

23.09.2026 - 09.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 8.45 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Heidi Schulten



Kursleiter Sabine Kliem und Patrick Lambert

T'ai Chi Chuan

Yang Stil - Für Fortgeschrittene I

Es kann von Jung und Alt gleichermaßen ausgeübt werden. Durch die zeitlupeartig ausgeführte Choreografie versuchen wir, die Lebensenergie Chi zu aktivieren. Während für Außenstehende vor allem die Ästhetik beeindruckend ist, können die Übenden durch Tai Chi Chuan einen Weg zum Stressabbau und zur Lockerung physischer und psychischer Verspannungen finden. Der Kurs für Fortgeschrittene I setzt die einmalige Teilnahme des gesamten Anfängerkurses voraus, bzw. eine Rücksprache mit dem Kursleiter.

262-3371

17.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohl Müller

Yang Stil - Fortgeschrittene II

262-3372

17.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohl Müller

Yang Stil - Fortgeschrittene II (Waffenformen)

Bitte beachten: Kurs nur buchbar für Teilnehmer vom Fortgeschrittenen II Kurs.

262-3373

17.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 20.15 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 35,00 €
Thomas Kohl Müller

Entspannung & Meditation

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

Neu: Entspannt(er) im Alltag - Zeit für mich

Was erwartet Dich in dem 8-wöchigen Kurs? Viele Praxisübungen und Impulse zum Ausprobieren und Mitnehmen:

- 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

262-3379

06.10.2026 - 01.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.40 - 20.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 58,00 €
Heike Guist

„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 zwischen durch einbauen können.

262-3380 -

21.09.2026 - 23.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

271-3380

18.01.2027 - 22.03.2027 * 10 Kurstage
Montag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Meditation & Achtsamkeit

262-3381

gelassener und entspannter durchs Leben
21.09.2026 - 23.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

271-3381

18.01.2027 - 22.03.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Entspannung am Wochenende - 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 entspannenden Klängen der Klangschale verwöhnt.

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit ganz für sich allein!

262-3382

(ab 16 Jahre) Klänge und Entspannung im Herbst
Samstag, 24.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 30,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

262-3383

(ab 16 Jahre) Gelassen durch die Adventszeit
Samstag, 05.12.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 30,00 €
Cora Masini-Wallenhorst



Kursleiterin Cora Masini-Wallenhorst

271-3382

(ab 16 Jahre) Kraftvoll ins neue Jahr
Samstag, 16.01.2027, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 30,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

271-3383

(ab 16 Jahre) Verwurzeln und Durchatmen im Frühling
Samstag, 20.03.2027, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 30,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

Zur Ruhe kommen

Tiefenentspannung zum Wochenausklang

In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Methoden der Tiefenentspannung wie Yoga Nidra, 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.

262-3384

18.09.2026 - 25.09.2026 * 2 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Cora Masini-Wallenhorst

262-3385

20.11.2026 - 27.11.2026 * 2 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 22,00 €
Cora Masini-Wallenhorst



Kursleiterin Kerstin Schult

Meditation und Achtsamkeit

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.

262-3386 - in Dorfen

21.09.2026 - 16.11.2026 * 8 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Kerstin Schult 87,00 €

271-3387 - in Dorfen

11.01.2027 - 08.03.2027 * 8 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Kerstin Schult 87,00 €

Neu: Klang und Entspannung in Dorfen - Workshop

In einem ruhigen, geschützten Rahmen erlebst du eine wohltuende Kombination aus Meditation, Atemübung, Achtsamkeitspraxis sowie tief entspannende Klangbäder und Klangreisen. Schritt für Schritt findest du aus Anspannung und Gedankenfülle in mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Kraft. Besonders die Klänge der tibetischen und Kristallklangschaalen unterstützen dabei, Stress loszulassen, innere Blockaden zu lösen und ein Gefühl von Geborgenheit und Regeneration zu erfahren. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich gestresst fühlen, besser abschalten möchten, sich einen tieferen und erholsameren Schlaf wünschen und sich bewusst eine Auszeit gönnen wollen – ganz ohne Vorkenntnisse.

262-3387

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Dorfen, Marienplatz 2a (über Bar Amore, Zugang über Hinterhof: Herzoggraben)
Kerstin Schult 55,00 €

Schulternacken-Workshop

Entspannter Nacken - Freier Kopf

Schulternackermuskulatur und Kopfbereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung, insbesondere beim Nutzen digitaler Medien, häufig mit schmerzhaften, leistungsmindernden Verspannungen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen.

Erfahren Sie, wie Sie sich zur Vermeidung alltags- und arbeitstypischer Schulternackenbeschwerden mit praktikablen Selbstmassagegriffen, muskelentspannenden Übungen, sowie individuellen Tipps wirksam selbst unterstützen können. (incl. Kurzschrift).

262-3388

Samstag, 10.10.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 48,00 €
Cornelia van Delden

Atemworkshop

Für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Stress, Verspannung und Energielosigkeit sind häufig verbunden mit flachem und unruhigem Atem sowie dem grundlegenden Gefühl, eingeengt zu sein und nicht mehr frei durchatmen zu können.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie sich beim Abbau von Stress, und der Steigerung von Gesundheit und ganzheitlichem Wohlbefinden, mit unterschiedlichen Atemübungen in Bewegung und Ruhe, sowie individuellen Alltagstipps wirksam selbst unterstützen können. (incl. Kurzschrift)

271-3389

Samstag, 06.02.2027, 10.00 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Cornelia van Delden



Gymnastik & Bewegung Allgemein

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Gymnastik & Rückentraining

Rückenfit – Rückenkräftigung

In dieser Stunde werden wir durch einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungs- und Kraftelemente unseren kompletten Rücken, aber auch die Bereiche unseres Körpers, die unsere Wirbelsäule unterstützen, bearbeiten. Der Entspannungsteil zum harmonischen Abschluss der Stunde gibt Ihrem Körper und Ihrem Geist die Möglichkeit, ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen.

262-3410 - (zertifiziert nach §20)

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

262-3410A Kurzkurs

01.12.2026 - 15.12.2026 * 3 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 24,00 €
Monika Bucher

271-3410 - (zertifiziert nach §20)

12.01.2027 - 06.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

262-3411 - (zertifiziert nach §20)

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

262-34110 - Online

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

262-3412 Kurzkurs

02.12.2026 - 16.12.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 24,00 €
Monika Bucher

262-34120 - Online

02.12.2026 - 16.12.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 24,00 €

271-3411 - (zertifiziert nach §20)

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

271-34110 - Online

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

Flotte Wirbelsäulengymnastik

262-3413

22.09.2026 - 08.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 08.45 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 75,00 €
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.

262-3414

22.09.2026 - 15.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 75,00 €
Katrin Opitz

271-3414

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Katrin Opitz

Rückenfit

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.

262-3418

23.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 82,00 €
Evi Baumann

271-3418 Rückenfit im neuen Jahr

13.01.2027 - 24.02.2027 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Evi Baumann

Wirbelsäulengymnastik

262-3424

15.09.2026 - 22.12.2026 * 14 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 95,00 €
Christine Papendieck

271-3424

02.03.2027 - 06.07.2027 * 15 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 102,00 €
Christine Papendieck

PowerVit - Rücken

262-3426

17.09.2026 - 10.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 96,00 €

271-3426

07.01.2027 - 18.03.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 80,00 €

Beckenboden Training

Beckenbodenkurs „starke Mitte und Frau sein“

Für alle Frauen, die etwas für sich, einen starken Beckenboden, eine stabile Körpermitte und den ganzen Körper machen möchten – präventiv und bei bestehenden Problemen
Mit einfachen Übungen, die auf den körperlichen Stand jeder Frau angepasst werden können, die Spaß machen und sich leicht einbauen lassen, holst du dir mehr Leichtigkeit und Kraft in dein Leben.

262-3427

24.09.2026 - 19.11.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 55,00 €
Christiane Butz

262-3428

03.12.2026 - 18.02.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 55,00 €
Christiane Butz

271-3429

25.02.2027 - 29.04.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 55,00 €
Christiane Butz

Muskelaufbau & Fitness



Kursleiterin Alexandra Bilici

Neu: Good Morning Fitness für Alle

Lasst uns mit Schwung und Bewegung in den Tag starten: ein abwechslungsreiches Workout mit unterschiedlichen Geräten zur Kräftigung von Armen, Beinen, Rücken und Bauch. Beckenbo-

denübungen ergänzen das Training und helfen die Mitte zu stärken. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder macht mit, wie er kann.
Babys und Kleinkinder dürfen mitgebracht werden. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern!

262-3430

05.10.2026 - 30.11.2026 * 8 Kurstage
Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 55,00 €
Alexandra Bilici

Fit-Mix

Wir probieren alles aus: Step-Aerobic, Bodystyling, Workout mit Hanteln, Therabändern und Gymnastikbällen. Jeder kommt in diesem Kursformat auf seine Kosten. Ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining.

262-3431

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 82,00 €
Evi Baumann

271-3431 Fit-Mix im neuen Jahr

11.01.2027 - 22.02.2027 * 6 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 41,00 €
Evi Baumann

262-3432

23.09.2026 - 09.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 75,00 €
Margit Burgmair

262-3433

23.09.2026 - 09.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 09.40 - 10.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 75,00 €
Margit Burgmair

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

262-3434 (zertifiziert nach §20)

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

262-3435 Kurzkurs (nicht zertifiziert)

01.12.2026 - 15.12.2026 * 3 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 24,00 €
Monika Bucher

271-3434 (zertifiziert nach §20)

12.01.2027 - 06.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

262-3436 (zertifiziert nach §20)

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

262-34360 – Online (nicht zertifiziert)

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

262-3437 Kurzkurs (nicht zertifiziert)

02.12.2026 - 16.12.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 24,00 €
Monika Bucher

262-34370 – Online (nicht zertifiziert)

02.12.2026 - 16.12.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 24,00 €

271-3436 (zertifiziert nach §20)

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

271-34360 – Online (nicht zertifiziert)

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

Body Complete

Body Complete - die perfekte Mischung aus Rücken- und Ganzkörperübungen für mehr Ausdauer

262-3438

16.09.2026 - 16.12.2026 * 13 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 89,00 €
Anita Zink

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.

262-3439

09.10.2026 - 11.12.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 14.15 - 15.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 55,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

271-3439

22.01.2027 - 12.03.2027 * 6 Kurstage
Freitag, 14.15 - 15.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 41,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Rundherum fit & Entspannt

262-3444 - Anfänger und Fortgeschrittene

02.10.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 86,00 €
Christine Grimm

271-3444 - Anfänger und Fortgeschrittene

05.02.2027 - 14.05.2027 * 11 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 95,00 €
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.

262-3445

02.10.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 68,00 €
Carina Jobst

271-3445

08.01.2027 - 19.03.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 68,00 €
Carina Jobst

Faszientraining und Entspannung

Entspannt ins Wochenende

262-3447

18.09.2026 - 04.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 68,00 €
Nia Leitner

Rundum wohl und fit

Mix aus Ausdauertraining, Bodystyling, Pilates und Entspannung

262-3448

21.09.2026 - 14.12.2026 * 11 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15 75,00 €
Irene Kronseder

271-3448

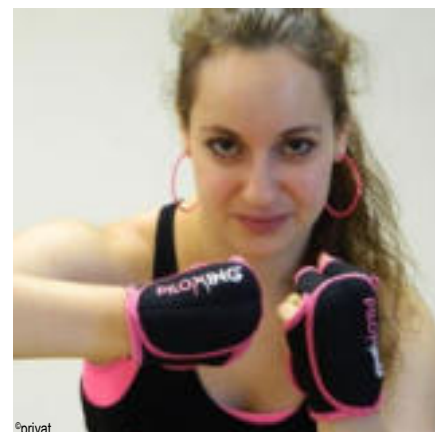
11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15 62,00 €
Irene Kronseder

262-3449

15.09.2026 - 15.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus, Mensa 2, Pfarrweg 1 75,00 €
Irene Kronseder

271-3449

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus, Mensa 2, Pfarrweg 1 62,00 €
Irene Kronseder



privat

Kursleiterin Marieke Wassermann

Neu: Schnupperstunde PiloXing SSP

PiloXing ist ein Ganzkörper-Workout zu motivierender Musik, das Elemente aus Pilates, Boxen und Tanzen verbindet. Wir trainieren barfuß (oder auch mit Sportschuhen).

Bitte mitbringen: Handschuhe bis 250gr (kann, muss nicht), Handtuch für die Matte oder eine eigene Matte, ggf. Sportschuhe

262-3450 - Schnupperstunde

Dienstag, 22.09.2026, 17.45 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 9,00 €
Marieke Wassermann

262-3451

29.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 86,00 €
Marieke Wassermann

262-3452 - in Dorfen

18.09.2026 - 27.11.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 69,00 €
Lisa Reichelt

271-3452 - in Dorfen

15.01.2027 - 09.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 69,00 €
Lisa Reichelt



privat

Kursleiterin Christine Grimm



Sport für Männer ab 40

262-3453

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnhalle 1, Heilig Blut 8
Francesco Joeks 114,00 €

271-3453

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnhalle 1, Heilig Blut 8
Francesco Joeks 85,00 €

Pilates

Pilates

Es handelt sich um ein ganzheitliches Trainingssystem, das sowohl Körper als auch Geist trainiert - Body & Mind. Während der langsamen, fließenden Bewegungen wird die Konzentration auf die Qualität der Ausführung gerichtet.

Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult, die Tiefenmuskulatur gestärkt und somit die Stabilisation der Körpermitte gefördert. Pilates ist eine optimale Methode, um Figur und Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

262-3460 - Anfänger und mit Vorkenntnissen

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 69,00 €
Daniela Rogall

262-3461 - mit Vorkenntnissen

21.09.2026 - 14.12.2026 * 11 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 75,00 €
Katrin Opitz

271-3461

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Katrin Opitz

262-3462

21.09.2026 - 14.12.2026 * 11 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 75,00 €
Katrin Opitz

271-3462

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Katrin Opitz

Pilates und Rückentraining

262-3463

15.09.2026 - 15.12.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 89,00 €
Monika Bucher

271-3463

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 62,00 €
Monika Bucher

262-3464

22.09.2026 - 15.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 75,00 €
Katrin Opitz

271-3464

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Katrin Opitz

262-3465 - Faszien & Entspannung (Anfänger und Fortgeschrittene)

30.09.2026 - 09.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 86,00 €
Christine Grimm

271-3465 - Faszien & Entspannung (Anfänger und Fortgeschrittene)

03.02.2027 - 12.05.2027 * 11 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 95,00 €
Christine Grimm

262-3466 - Anfänger und mit Vorkenntnissen

17.09.2026 - 10.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 82,00 €
Daniela Rogall

Pilates für alle Level

262-3467

17.09.2026 - 10.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 82,00 €
Daniela Rogall

262-3468 (zertifiziert nach §20)

02.10.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst

271-3468 (zertifiziert nach §20)

08.01.2027 - 19.03.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst

Guten Morgen Pilates

262-3470 - Anfänger und Fortgeschrittene

18.09.2026 - 11.12.2026 * 12 Kurstage
Freitag, 08.15 - 09.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 82,00 €
Denitza Pinter

271-3470

15.01.2027 - 19.03.2027 * 9 Kurstage
Freitag, 08.15 - 09.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 62,00 €
Denitza Pinter

262-3471 - mit Vorkenntnissen

18.09.2026 - 04.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 69,00 €
Nia Leitner

262-3473 - in Wartenberg

28.09.2026 - 07.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 69,00 €

262-3474 - in Wartenberg

28.09.2026 - 07.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60
Anita Zink 69,00 €

262-3475 - in St. Wolfgang

23.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 82,00 €
Katrin Opitz, Irene Kronseder



271-3475 - in St. Wolfgang

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 62,00 €
Katrin Opitz

262-3476 - in Dorfen

24.09.2026 - 17.12.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 75,00 €

271-3476 - in Dorfen

14.01.2027 - 18.03.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 55,00 €

262-3477 - in Dorfen

24.09.2026 - 17.12.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 75,00 €

271-3477 - in Dorfen

14.01.2027 - 18.03.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15
Katrin Opitz 55,00 €

262-3478 - in Eibach

Herbstkurs
17.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 82,00 €
Sandra Koll

271-3478 - in Eibach

Winterkurs
14.01.2027 - 18.03.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 55,00 €
Sandra Koll

262-3480 - in Taufkirchen

15.09.2026 - 15.12.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
Turnraum, Pfarrweg 1 75,00 €
Irene Kronseder

271-3480 - in Taufkirchen

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
Turnraum, Pfarrweg 1 62,00 €
Irene Kronseder

262-3482 - in Hohenpolding

21.09.2026 - 14.12.2026 * 11 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 75,00 €

271-3482 - in Hohenpolding

11.01.2027 - 15.03.2027 * 9 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 62,00 €

Feldenkrais

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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.

262-3483

24.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 82,00 €
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 Hallenbad 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. Sollten Sie unter Rückenschmerzen leiden oder sehr große Angst im Wasser haben, nehmen Sie vor Kursbeginn bitte Kontakt zu uns auf:

erwachsenenschwimmen@kv-erding.dlrq.de

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 17 Jahre und keine gesundheitlichen Einschränkungen, die den Aufenthalt im Wasser zur Gefahr werden lassen.

Bitte mitbringen: Badebekleidung

In Kooperation mit dem DLRG Kreisverband Erding

262-3485

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 169,00 €

262-3486

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 169,00 €

271-3485

11.01.2027 - 05.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 169,00 €

271-3486

11.01.2027 - 05.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, Hallen- und Freibad, Am Stadion 6
Torsten Werner 169,00 €

Kampfkunst

Shinkendo - Traditionelle japanische Schwertkampfkunst

für Anfänger und Fortgeschrittene (Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene)

Shinkendo ist ein umfassendes Schwertkampfkunstsystem basierend auf Kaiso Toshishiro Obatas eigenen technischen und strukturellen Neuerungen und einer Verschmelzung verschiedener japanischer Schwertkünste, die sich über die Jahrhunderte hinweg voneinander trennten und unabhängig weiterentwickelten.

Für Anfänger stehen Bokken leihweise zur Verfügung. Fortgeschrittene sollten ihr eigenes Bokken mitbringen.

Hauptdozenten: Armin Richter und Michael Schmidt

262-3492

17.09.2026 - 17.12.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 141,00 €
Armin Richter, Michael Schmidt, Peter Felber

Selbstverteidigung

Ziel dieses Kurses 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.

Schwerpunkte des Kurses: Selbstverteidigung gegen Haltegriffe sowie Schläge und Tritte

Bitte mitbringen: Bequeme und strapazierfähige Kleidung, Getränk

262-3494 - für Erwachsene und Jugendliche

(ab ca. 15 Jahre) Teil 1

Samstag, 10.10.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 17.10.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 24.10.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 31.10.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 004 65,00 €
 Dr. Torsten Brendel

262-3495 - für Erwachsene und Jugendliche

(ab ca. 15 Jahre) - Teil 2

(Teil 1 nicht zwingend erforderlich)

Samstag, 07.11.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 14.11.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 21.11.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Samstag, 28.11.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 004 65,00 €
 Dr. Torsten Brendel

Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo

Kurs für alle Altersklassen ab 7 Jahren

An der VHS-Erding wird das traditionelle Taekwon-Do unterrichtet. Folgende Hauptbestandteile werden an den Teilnehmenden verschiedener Altersgruppen effektiv, strukturiert und modern vermittelt:

262-3496

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
 Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
 Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35€
 Kurt Müller 125,00

271-3496

15.01.2027 - 19.03.2027 * 9 Kurstage
 Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
 Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35
 Kurt Müller 86,00 €

Körpererfahrung mit Musik & Tanz

ZUMBA® - Fitnessdancing

262-3510 am Vormittag

28.09.2026 - 07.12.2026 * 10 Kurstage
 Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 68,00 €
 Frauke Junghahn

262-3511

28.09.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
 Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 68,00 €
 Frauke Junghahn

262-3512

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
 Frauke Junghahn

262-3513 am Vormittag

07.10.2026 - 18.11.2026 * 6 Kurstage
 Mittwoch, 08.50 - 09.50 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 41,00 €
 Frauke Junghahn

262-3514

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
 Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Saal B 133
 Frauke Junghahn 68,00 €

262-3517 in Wartenberg

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
 Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
 Wartenberg, Mittelschule, Turnhalle, Zuster Str. 1
 Stella Pinto Lechner 64,00 €

Port de Bras

PortDeBras®

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 so viel wie: „Armbewegungen und -positionen“.

Nimmt man in der Praxis noch die typische spannende Musik hinzu, dann lernt man seinen Körper wieder elegant und rhythmisch, aber ohne Hektik zu kontrollieren und zu steuern. Es wird barfuß oder mit leichten Gymnastikschläppchen geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (bitte keine „festen“ Turnschuhe).

262-3521

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
 Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 71,00 €
 Frauke Junghahn

262-3522

am Vormittag
 07.10.2026 - 18.11.2026 * 6 Kurstage
 Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 43,00 €
 Frauke Junghahn

262-3523

24.09.2026 - 17.12.2026 * 10 Kurstage
 Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 006 71,00 €
 Frauke Junghahn

Ballett

Ballett für Kinder siehe Junge vhs

Ballett für Erwachsene

Ballett, der ideale Ausgleichssport auch für Erwachsene.

Waren Sie früher schon einmal im Ballett und wollen wieder anfangen? Oder wollten Sie es immer schon mal probieren? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

262-3524

30.09.2026 - 16.12.2026 * 11 Kurstage
 Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 119,00 €
 Christine Pfeiffer



271-3524

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
 Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum B 036 97,00 €
 Christine Pfeiffer

Tanzen International

Neu: Tanztherapie - Was ist das? Infotag

Willst du dich informieren über die körperorientierte Psychotherapieform der Tanztherapie? Dann bist du genau richtig auf dem Infotag. Dort werden die verschiedenen Methoden der Tanztherapie vorgestellt.

Damit du dir den ganzheitlichen Ansatz, der auf der Einheit von Körper, Gefühl und Verstand beruht, besser vorstellen kannst, werden tanztherapeutische Übungen auch praktisch durchgeführt. Eine Mischung aus Theorie und Praxis.

262-3529

Samstag, 24.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 002 49,00 €
 Elke Kressirer

Orientalischer Tanz

Fortgeschrittene

Wir vertiefen die orientalische Tanztechnik mit neuen Bewegungen und verbessern bisher erlernte Technik durch Kombinationen und einer kleinen Choreografie.

262-3539

16.09.2026 - 16.12.2026 * 14 Kurstage
 Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr
 Erding, VHS-Haus, Raum A 006 96,00 €
 Katja Yilmaz



Kursleiterin Poushali Ratnaparkhee

Neu: Bollywood für Alle - Spaß und Bewegung (ab 13 Jahre)

Bollywood Tanzworkshop – Mach mit!



Bollywood-Tanz ist eine lebendige und ausdrucksstarke Tanzform aus Indien, die vor allem aus den berühmten Hindi-Filmen bekannt ist. Er verbindet verschiedene Tanzstile wie klassischen indischen Tanz, Folklore, sowie moderne Einflüsse aus Hip-Hop, Jazz und Contemporary Dance. Typisch für Bollywood-Tanz sind dynamische Bewegungen, ausdrucksstarke Gestik (Mimik und Handbewegungen) und mitreißende Musik. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch darum, Gefühle und Geschichten durch den Tanz zu erzählen.

Bollywood-Tanz ist für alle geeignet – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Er fördert Koordination, Fitness und vor allem die Freude an Bewegung. Gleichzeitig bietet er einen spannenden Einblick in die vielfältige indische Kultur.

262-3530 - Bollywood Tanzworkshop

Samstag, 17.10.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 18,00 €
Poushali Ratnaparkhee

271-3530 - Bollywood Tanzworkshop

Samstag, 23.01.2027, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 18,00 €
Poushali Ratnaparkhee

FCBD® Style (FatChanceBellyDance)

FCBD®-Style ist eine besondere Form des Gruppentanzes: kraftvoll, stolz und voller Ausdruck – und das ganz ohne feste Choreografien. Stattdessen entsteht der Tanz im Moment durch eine gemeinsame „Tanzsprache“, die es ermöglicht, sich auch ohne Worte zu verständigen.

In den Kursen – vom Einstieg bis zum fortgeschrittenen Level – lernst und vertieft du Schritt für Schritt diese Tanzsprache: von den Grundlagen und ersten Bewegungen über Variationen und Formationen bis hin zu Ausdruck, Präzision und Bühnenpräsenz

262-3531 - Anfänger ohne Vorkenntnisse (ab 16 Jahre)

22.09.2026 - 27.10.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Diana Ruhland

271-3531 - Anfänger ohne Vorkenntnisse (ab 16 Jahre)

12.01.2027 - 23.02.2027 * 6 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 41,00 €
Diana Ruhland

262-3532- für Tanzende mit mind. 2 Semester Tanzerfahrung im FCBD® Style

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Diana Ruhland

271-3532 - für Tanzende mit mind. 2 Semester Tanzerfahrung im FCBD® Style

12.01.2027 - 16.03.2027 * 9 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 60,00 €
Diana Ruhland

262-3533 Fortgeschrittene

24.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 100,00 €
Diana Ruhland

271-3533

14.01.2027 - 18.03.2027 * 8 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Diana Ruhland

NIA® - Tanze Dich in die Freude

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.

Wir tanzen barfuß, was uns Bodengefühl gibt und die Gelenke stärkt.

262-3534

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 76,00 €
Sulith Susanne Christan

Tanzagil

Tanzen hält fit - körperlich, seelisch und geistig

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. Rumba, 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.

262-3535

09.10.2026 - 11.12.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 55,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

271-3535

22.01.2027 - 12.03.2027 * 6 Kurstage
Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 41,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky



Kursleiterin Diana Ruhland



privat

Kursleiterin Helga Neigenfind-Cerovsky mit Teilnehmerinnen

Line Dance Journey

262-3536 - Beginner, Improver u. Intermediate

09.10.2026 - 11.12.2026 * 7 Kurstage

Freitag, 16.40 - 17.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Helga Neigenfind-Cerovsky 56,00 €

271-3536

22.01.2027 - 12.03.2027 * 6 Kurstage

Freitag, 16.40 - 17.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Helga Neigenfind-Cerovsky 46,00 €

262-3537 - High Beginner, Improver und Intermediate

23.10.2026 - 18.12.2026 * 8 Kurstage

Freitag, 18.00 - 19.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

Helga Neigenfind-Cerovsky 68,00 €

271-3537

15.01.2027 - 12.03.2027 * 7 Kurstage

Freitag, 18.00 - 19.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

Helga Neigenfind-Cerovsky 58,00 €

262-3538 - Absolute Beginner, Beginner, High-Beginner

23.10.2026 - 18.12.2026 * 8 Kurstage

Freitag, 19.20 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

Helga Neigenfind-Cerovsky 64,00 €

271-3538

15.01.2027 - 12.03.2027 * 7 Kurstage

Freitag, 19.20 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

Helga Neigenfind-Cerovsky 54,00 €

Latin Party Moves - Workshop

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 rutschen-

der Sohle), Getränk/Snack.

262-3540

Samstag, 14.11.2026, 11.00 - 14.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Sonja Haydn 27,00 €

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 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 rutschen-der Sohle), Getränk/Snack.

262-3541

Samstag, 14.11.2026, 14.30 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Sonja Haydn 27,00 €

Square Dance, das etwas andere Hobby

Schnupperstunde kostenlos

für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare) ohne Vorkenntnisse

Square Dance ist ein Tanzsport ohne Wettkämpfe, aber mit viel Bewegung, Musik und Spaß.

Die Tanzabfolge wird nicht komplett einstudiert, sondern ein Square Dancer lernt die einzelnen Figuren. Ein Tanzleiter (Caller) sagt die Figuren live an. Die acht Tänzer hören gut zu und führen die Figuren gemeinsam zur Musik aus.

262-3542

Dienstag, 29.09.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule, Münchener Str. 134

Stefanie Perzlmaier, Frank Meyers

für Anfänger (Einzelpersonen oder Paare) ohne Vorkenntnisse

262-3543

Dienstag, 06.10.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 13.10.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 20.10.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Dienstag, 27.10.2026, 20.00 - 21.30 Uhr

Erding, Turnhalle der Herzog Tassilo Realschule, Münchener Str. 134 40,00 €

Stefanie Perzlmaier, Frank Meyers

Neu: Disco Fox 1 - Einsteiger

Dieser Kurs ist für Tänzerinnen und Tänzer, die Interesse am Einstieg in den Disco-Fox haben, aber noch keinerlei Vorkenntnisse in diesem Bereich besitzen.

Bei der nächsten Hochzeit oder einer Party einfach mal auf der Tanzfläche glänzen... Wir fangen von „vorne“ an und lernen Basic-Schritte und Schrittvariationen. Ein paar Basic-Figuren sind natürlich auch dabei...

Bitte melden Sie sich mit Ihrem Tanzpartner an, denn allein ist es kaum machbar.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

262-3544

13.10.2026 - 24.11.2026 * 6 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Thomas Reckwald, Petra Bauer 41,00 €



Kursleiter Petra Bauer und Thomas Reckwald

Boogie-Woogie Schnupperworkshop

Hier gibt es einen „Boogie-Woogie-Schnupper-Workshop“, der den Paaren die Möglichkeit gibt, den Boogie-Woogie erstmal kennenzulernen, um dann den Spaß am Boogie bei einem Beginner-Kurs zu vergrößern...

262-3545

Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Thomas Reckwald, Petra Bauer 20,00 €

Boogie-Woogie I - Einsteiger-Kurs

Dieser Kurs ist für Tänzerinnen und Tänzer, die Interesse am Einstieg in den Boogie-Woogie haben, aber noch keinerlei Vorkenntnisse in diesem Bereich besitzen.

Zur Musik der 50er Jahre werden wir den Boogie lernen und tanzen... Es geht nicht um steife Tanzschritte, sondern um Takt, Energie, Groove und Spaß. Hier fangen wir von „ganz vorne“ an und lernen Basic-Schritte und Schrittvariationen. Ein paar Basic-Figuren sind natürlich auch dabei...

262-3546

30.09.2026 - 25.11.2026 * 8 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Thomas Reckwald, Petra Bauer 68,00 €

Boogie-Woogie II - Fortgeschrittenen-Kurs

Dieser Kurs ist ideal für Tänzerinnen und Tänzer, die Interesse am weiteren Boogie-Woogie-Groove haben und baut (auch) auf dem auf, was wir im Einsteigerkurs gemacht haben. D. h. wir werden ein paar Figuren kurz wiederholen und anschließend darauf neue Figuren aufbauen, die aber auch für sich alleine stehen können.

Die Paare sollten hier Grundkenntnisse (aus dem Einsteigerkurs) haben. (z. B. 8er Grundschrift...).

262-3547

02.12.2026 - 17.02.2027 * 8 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Thomas Reckwald, Petra Bauer 68,00 €

Neu: Boogie III „vhs Treff“ für noch mehr...

Dieser Treff ist ideal für Boogie-Paare, die den Boogie-Woogie Tanz mit etwas komplexeren Figuren praktizieren wollen.

Ein festes Programm gibt es hier nicht, es gibt also immer wieder was Neues und Interessantes. Auch kann man hier bestehende Kenntnisse eintrainieren. Also: Boogie PUR. ...für „Boogie-Freaks“, die nicht aufhören wollen.

271-3547

24.02.2027 - 28.04.2027 * 8 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Thomas Reckwald, Petra Bauer 68,00 €



Aerobic Dance

262-3548

28.09.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

Frauke Junghahn 68,00 €

Neu: Rock the Billy

Rock the Billy ist ein energiegeladener Tanzkurs, inspiriert vom wilden Mix aus Rock'n'Roll, Boogie und dem unverwechselbaren Vibe der 50s.

Hier geht's nicht um Perfektion, sondern um Spaß, Rhythmus und Ausdruck. Du lernst lässige Basics, einfache Drehungen und Moves, die sofort nach guter Laune aussehen - egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

262-3549

12.11.2026 - 10.12.2026 * 5 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Marita Steiger 35,00 €

271-3549

14.01.2027 - 18.02.2027 * 5 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

Marita Steiger 35,00 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Einsteiger Kurs Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

In unserem Grundkurs bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Tanzprogramm für verschiedene Anlässe. Sie lernen die Grundlagen von Langsamem Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Jive und Discofox. Damit haben Sie eine solide Basis, auf der Sie weiter aufbauen können.

Bitte melden Sie sich mit Ihrem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Bitte bequeme Schuhe und gute Laune mitbringen!

262-3550

21.09.2026 - 16.11.2026 * 8 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Rüdiger Bickel 65,00 €

262-3551

23.11.2026 - 01.02.2027 * 8 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Rüdiger Bickel 65,00 €

271-3551

15.02.2027 - 19.04.2027 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Rüdiger Bickel 65,00 €

262-3564

18.09.2026 - 13.11.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

262-3565

20.11.2026 - 29.01.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

271-3566

05.02.2027 - 16.04.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Aufsteiger Kurs Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Unser Kurs ist ideal für alle, die bereits über gute Tanzerfahrung verfügen und Spaß am Tanzen haben. Wir festigen und vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen neue Tänze wie Samba, Rumba und Salsa kennen.

Bitte melden Sie sich mit einem Tanzpartner an. Wir freuen uns auf Sie!

262-3554

21.09.2026 - 16.11.2026 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

262-3555

23.11.2026 - 01.02.2027 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

271-3556

15.02.2027 - 19.04.2027 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

262-3569

18.09.2026 - 13.11.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

262-3570

20.11.2026 - 29.01.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

271-3571

05.02.2027 - 16.04.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
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.

262-3559

21.09.2026 - 16.11.2026 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

262-3560

23.11.2026 - 01.02.2027 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

271-3561

15.02.2027 - 19.04.2027 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 65,00 €
Rüdiger Bickel

262-3574

18.09.2026 - 13.11.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

262-3575

20.11.2026 - 29.01.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

271-3576

05.02.2027 - 16.04.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 69,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Für Senioren

Neu: Seniorensport - aktiv und unabhängig

Erhalten Sie sich Ihre Selbstständigkeit und Lebensfreude! In unserem Kurs trainieren wir spielerisch alle wichtigen grundmotorischen Fähigkeiten: beispielsweise bei Kräftigungseinheiten (wie Bauch- und Rückentraining), Fußgymnastik, Gleichgewichtsübungen und Spielen zur Reaktionsfähigkeit. Dabei steht bei uns der Spaß im Vordergrund: Genießen Sie die Bewegung in einer fröhlichen, unterstützenden Gruppe, ganz ohne Leistungsdruck.

Kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich! Übungen können angepasst werden, so dass sich jeder gut zurechtfindet.

262-3700

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.30 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 70,00 €
Francesco Joeks

Seniorentraining mit Hockergymnastik

Angeboten wird ein leichtes Training mit Hockergymnastik und Bewegungselementen im Gehen. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungsübungen. Es werden keine Bewegungsübungen am Boden durchgeführt.

262-3701 - Leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer

01.10.2026 - 10.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 83,00 €
Christine Grimm

271-3701 - Leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer

04.02.2027 - 13.05.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 83,00 €
Christine Grimm



Yoga für Senioren - Yoga kennt kein Alter!

262-3702

24.09.2026 - 17.12.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 123,00 €
Miroslava Schachtl

271-3702

14.01.2027 - 18.03.2027 * 9 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 94,00 €
Miroslava Schachtl

Neu: Sicherheit und Selbstverteidigung im höheren Alter

Wenn man weiß, wie man sich verteidigen kann, wird man selbstsicherer und das kann der erste Schritt zur erfolgreichen Konfliktvermeidung sein.

Wenn Sie sich jedoch im Ernstfall stellen müssen, zeigt Ihnen Peter Felber, Beamter im Ruhestand und Hauptkommissar a.D., wie das konsequent und effektiv möglich ist. Theorie vom Enkeltrick über den falschen Polizisten bis hin zum Thema Pfefferspray und praktische Selbstverteidigung im Notfall mit und ohne Hilfsmittel. Die Teilnahme an praktischen Übungen ist völlig freiwillig, hier kann man auch zusehen.

262-3705

Donnerstag, 15.10.2026, 15.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 18,00 €
Peter Felber

Outdoor

smoveyWalk

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 - Kurs findet draußen statt!

smoveyRinge können bei der Kursleiterin geliehen werden. Ausleihgebühr von 2,00 Euro pro Stunde.

262-3800

23.09.2026 - 16.12.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 98,00 €
Anita Zink



Outdoor - Fitness

Wir wollen leichtes Ausdauertraining (walken) kombinieren mit Kurzhanteltraining, denn auch die Armmuskulatur soll gestärkt werden. Manchmal greifen wir aber auf andere Materialien, wie Brasils oder Therabänder, zurück. Kräftigungsübungen und Koordinationsübungen im Stand sind dann das Thema bei unseren Stopps.

Im Anschluss an die Kräftigung geht es dann weiter mit unseren leichten bis mittleren Ausdauerbelastungen. Zum Schluss gönnen wir uns dann einen Cool Down mit diversen Dehnungen.

Einstieg jederzeit möglich. Kurstage werden individuell abgesprochen (immer Freitag, aber nicht jede Woche). Das Training findet normalerweise im Stadtpark statt!

262-3801

18.09.2026 - 27.11.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Volkshochschule 62,00 €
Bianca Große

Nordic Walking - Für Anfänger und Wiederholer (zum Auffrischen)

Nordic Walking ist ein ganz besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining in der Natur. Der Nutzen ist dabei mehr Vitalität und Lebensfreude. Willkommen sind Anfänger genauso wie alle, die gerne an einem Feinschliff ihrer Technik arbeiten wollen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke
Treffpunkt: Foyer der VHS

271-3802

10.05.2027 - 21.06.2027 * 5 Kurstage
Montag, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, 45,00 €
Christine Grimm

Neu: Achtsamkeitswanderung im Möschenfeld bei Baldham

(ab 16 Jahre)



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 an der Wallfahrtskirche St. Ottilien in 85630 Möschenfeld, bitte pünktlich um 10:00 Uhr (Ende etwa um 16:00 Uhr)

271-3803

Sonntag, 24.01.2027, 10.00 - 16.00 Uhr
Wallfahrtskirche St. Ottilien, 85630 Möschenfeld
Jochen Ebenhoch 50,00 €

Schneeschuhwanderung am Sudelfeld - für Einsteiger

Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit unseren Schneeschuhen auf einsamen Almböden und Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene, nur kleine Steigungen! Einkehr nach der Tour möglich!

271-3805

Samstag, 30.01.2027, 09.00 - 15.00 Uhr
Parkplatz am Bahnhof in Bayrischzell 49,00 €
KINDER ZAHLEN NUR 35,00 €
Ingrid Fischer

Schneeschuhwanderung mit Fackeln für Einsteiger Romantische Tour am Valentinstag

(Auch für Kinder ab 8 Jahre geeignet)

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkkehr 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!

271-3806

Sonntag, 14.02.2027, 14.30 - 20.00 Uhr
Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche 49,00 €
KINDER ZAHLEN NUR 35,00 €
Ingrid Fischer

Snowboard-Anfängerkurs Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 Jahren

In einer Kursgruppe von 4 bis 10 Teilnehmern werden alle grundlegenden Techniken: Fallschule, Seittrutschen, Schräglagen, Driftschwung und Schleppliftfahren 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.

271-3808

Samstag, 23.01.2027, 08.30 - 14.00 Uhr
Sonntag, 24.01.2027, 09.00 - 14.00 Uhr
Brauneck / Lenggries 125,00 €
Janosch Kluge GmbH

271-3809

Samstag, 06.02.2027, 08.30 - 14.00 Uhr
Sonntag, 07.02.2027, 09.00 - 14.00 Uhr
Brauneck / Lenggries 125,00 €
Janosch Kluge GmbH

Alternative Heilmethoden - Aromatherapie, Ayurveda

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 beruhigenden Lavendel bis hin zu erfrischender Pfefferminze.

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 persönliches Wohlfühlspray her - perfekt abgestimmt auf deine Bedürfnisse.

262-3910

Freitag, 23.10.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Sabina Greska

Workshop Ayurveda Basics

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Offenheit und Neugier genügen.

Bequeme Kleidung, Decke und eventuell Kissen mitbringen

262-3931

Samstag, 10.10.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 36,00 €
Miroslava Schachtl

Neu: Ayurveda im Alltag

Wir werden die Prinzipien und Praktiken der ayurvedischen Selbstfürsorge für ein gesünderes, harmonischeres Leben kennenlernen und über Detox Methoden sprechen, die deinen Körper von innen reinigen. Du lernst einfache ayurvedische Massagetechniken, die deinen Körper entspannen und regenerieren.

Grundkenntnisse im Ayurveda wären von Vorteil. Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen mitnehmen.

262-3932

Samstag, 14.11.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 27,00 €
Miroslava Schachtl

Neu: Jin Shin Jyutsu Einfache Selbsthilfe bei Stress, Erschöpfung & Innerer Unruhe



Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte Methode, die dabei unterstützt, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und die natürlichen Selbstheilungs- und Regulationskräfte des Körpers zu aktivieren.

Kursleiterin Jennifer Ondera

Durch einfache Berührungen bestimmter Energiepunkte kann die Lebensenergie wieder harmonisch fließen.

In diesem Workshop lernst du wirkungsvolle Anwendungen kennen, die dir helfen können, mehr innere Ruhe, emotionale Stabilität und neue Kraft zu finden.

Schenke dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke, wie du mit einfachen Impulsen wieder mehr Balance, Klarheit und Wohlbefinden in dein Leben bringen kannst.

Ein Raum zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken – damit du dich wieder ausgeglichener, kraftvoller und bei dir selbst fühlen kannst.

271-3940

Freitag, 19.02.2027, 18.00 - 20.00 Uhr
Dorfen, Marienplatz 2a (über Bar Amore, Zugang über Hinterhof: Herzoggraben) 25,00 €
Jennifer Ondera





Kursleiterin Manuela Minichshofer

Neu: Gesund älter werden - Impulse aus dem Ayurveda

Viele Menschen wünschen sich, auch mit zunehmendem Alter beweglich, energiegeladener und geistig klar zu bleiben. Gleichzeitig verändern sich im Laufe der Jahre Verdauung, Regeneration und Belastbarkeit des Körpers.

Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Gelenksbeschwerden, Müdigkeit oder Schlafstörungen treten häufiger auf. Der Ayurveda, eine traditionelle Gesundheitslehre, betrachtet das Altern als natürlichen Prozess und zeigt, wie einfache Gewohnheiten helfen können, den Körper zu unterstützen und das Wohlbefinden zu erhalten.

In dieser zweiteiligen Reihe erfahren Sie auf verständliche Weise, welche Veränderungen im Körper mit zunehmendem Alter typisch sind – und was Sie im Alltag selbst tun können, um Ihre Gesundheit zu stärken.

Termin 1: Gesund älter werden verstehen

Sie lernen, welche Veränderungen im Körper mit zunehmendem Alter auftreten können und welche

Rolle Verdauung, Energie und Lebensgewohnheiten dabei spielen. Außerdem erhalten Sie erste einfache Impulse, die den Körper unterstützen können.

Termin 2: Gesundheit im Alltag stärken

Im zweiten Termin geht es um praktische Umsetzung: Ernährung aus ayurvedischer Sicht, warme Speisen und Gewürze sowie kleine tägliche Routinen, die Energie, Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern können.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich mit dem Thema gesund älter werden beschäftigen und neue, alltagstaugliche Impulse für mehr Wohlbefinden kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

271-3934

17.02.2027 - 24.02.2027 * 2 Kurstage

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1

20,00 €

Manuela Minichshofer

Für Schwangere, junge Mütter, Familien

Babybauch und Beckenboden

Bitte beachten: acht Termine! Der letzte Kurstag wird mit der Gruppe abgesprochen und findet nach der Geburt statt.

262-3950 - Geburtsvorbereitungskurs

30.10.2026 - 18.12.2026 * 8 Kurstage

Freitag, 18.15 - 19.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

85,00 €

Christiane Butz

271-3950 - Geburtsvorbereitungskurs

19.02.2027 - 16.04.2027 * 8 Kurstage

Freitag, 18.15 - 19.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

85,00 €

Christiane Butz



After-Baby-Body Beginner

(auch zur Rückbildung geeignet)

Die Zeit nach der Geburt ist eine besondere Phase – wunderschön, herausfordernd und voller Veränderungen.

In meinem Kurs unterstütze ich deinen Körper dabei, wieder zu Kraft, Stabilität und Balance zu finden. Mit gezielten Übungen stärken wir den Beckenboden, festigen die Körpermitte und fördern deine allgemeine Fitness, ohne dich zu überfordern.

Der Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, dich sicher auf dem Weg zu deinem After-Baby-Body zu begleiten – mit realistischem Tempo, viel Achtsamkeit und Raum für deine individuellen Bedürfnisse.

Babys sind natürlich herzlich willkommen!

262-3960

24.09.2026 - 19.11.2026 * 8 Kurstage

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

69,00 €

Christiane Butz

262-3961 - (auch zur Rückbildung geeignet)

03.12.2026 - 18.02.2027 * 8 Kurstage

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

69,00 €

Christiane Butz

271-3962 (auch zur Rückbildung geeignet)

25.02.2027 - 29.04.2027 * 8 Kurstage

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

69,00 €

Christiane Butz



After-Baby-Body

Der After-,Baby-Body-Kurs für Fortgeschrittene ist der ideale nächste Schritt für alle Mamas, die nach Geburt und Rückbildung nicht nur „wieder fit“, sondern gezielt stark, stabil und belastbar werden möchten.

Nach dem ersten Start liegt der Fokus noch mehr auf der Aktivierung von Beckenboden und tiefer Bauchmuskulatur. Babys sind natürlich herzlich willkommen!

262-3963 - Fortgeschrittene

24.09.2026 - 19.11.2026 * 8 Kurstage

Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

55,00 €

Christiane Butz

262-3964 - Fortgeschrittene

03.12.2026 - 18.02.2027 * 8 Kurstage

Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

55,00 €

Christiane Butz

271-3965

25.02.2027 - 29.04.2027 * 8 Kurstage

Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

55,00 €

Christiane Butz

Sonstiges

Amtlicher Sportbootführerschein - See und Binnen

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung für die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See (Meer) und Binnen (Flüsse + Seen).

Voraussetzungen für den Erwerb des SBF See + Binnen sind:

- 16 Jahre (Prüfung darf auch mit 15 Jahren und 9 Monaten abgelegt werden)
- ärztliches Attest (über die Fahrtauglichkeit sowie Sehen und Hören, wird erst zur Prüfung



benötigt)

- Kopie des Führerscheins oder Führungszeugnis, Minderjährige sind befreit

Benötigt wird:

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

Das Material kann im Unterricht erworben werden.

262-3978

12.10.2026 - 28.10.2026 * 6 Kurstage

Montag und Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

225,00 €

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.

262-3979

Samstag, 21.11.2026, 09.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 22.11.2026, 09.30 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik

225,00 €

Ralf Zahn

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.

Kursinhalt:

- 1. Theorie zu Aufbau und Hauptbestandteilen des Fahrrades
- 2. Ergonomie
- 3. Reparaturen
- 4. Tipps und Tricks
- 5. Besonderheiten bei Pedelecs/E-Bikes

Elektronische Teile von Pedelecs/E-Bike werden im Kurs nicht repariert.

Möglichst eigenes Fahrrad und „Bordwerkzeug“ sowie - falls nötig - passende Ersatzteile mitbringen. Bitte an Arbeitskleidung denken.

262-3973

Samstag, 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

40,00 €

Heijo Leisten

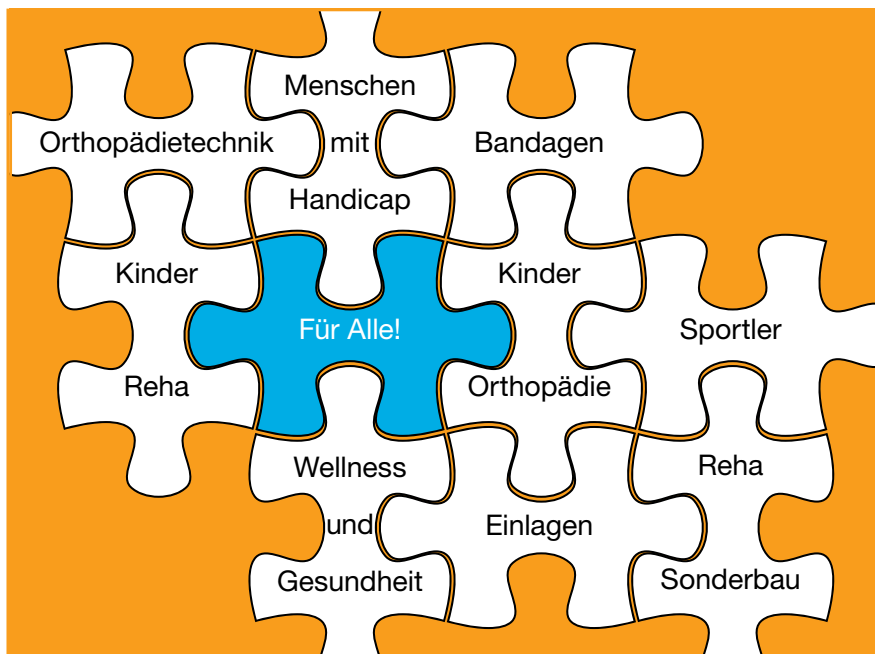
62-3974

Samstag, 24.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

40,00 €

Heijo Leisten



Das **etwas**
andere
Sanitätshaus!



Ortho Orange
Orthopädietechnik & Sanitätshaus

... denn wir bieten Ihnen Lösungen!

Ortho Orange GmbH

Münchener Str. 122 · 85435 Erding · Telefon 081 22/909 75 80
Fax 081 22/909 75 84 · info@ortho-orange.de · www.ortho-orange.de

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, Kinder-
erzählungen, Wissensbücher für Kinder,
aktuelle Romanbestseller, Zeitschriften
für Kinder und Erwachsene, Kinder-
hörbücher 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

kompetent
menschlich
erfolgreich



VID Immobilien GmbH

Am Wasserturm 2

85435 Erding

Tel. 08122-979911

vid-immobilien.de

HERMANN KRONSEDER

Tel. 08122-902412

Almfeldstr. 9 · 85435 Erding · Email: hkrons@web.de · www.kulturreisen-mit-freunden.info

Kultur- und Bildungsreisen 2027 39 Jahre Reisen mit Freunden in alle Welt

Liebe Reisefreunde, liebe Freunde des Reisens, wieder sind zahlreiche Reisewünsche für 2027 eingetroffen. Interessierte an Nah- und Fernreisen suchen Teilnehmer um gemeinsam in Minigruppen von max. 8 Personen andere Länder zu entdecken. Sollten einzelne Reiseziele Ihr Interesse wecken, bitte eine E-Mail senden oder per Telefon melden.

05.01. – 07.02. **NEUSEELAND – Nordinsel & Südinsel**
33 Tage

Auckland-Rotorua-Taupo-Tongariro Nationalpark-Wellington-Nelson-Te Anau-Milford Sound-Mt. Cook-Dunedin-Christchurch

19.03. – 04.04. **NAMIBIA (Osterferien)**
19 Tage

Große Rundreise mit Fish River Canyon, Lüderitz, Kalahari, Namib, Sossusvlei, Swakopmund, Etosha Pan, Khorixa
Die Reise kann z.B. verlängert werden mit Besuch der Victoria Fälle
(endgültiger Reiseverlauf wird mit den Interessenten abgestimmt)

24.04. – 08.05. **RUMÄNIEN / BULGARIEN**
15 Tage

Rundreise mit Kronstadt-Moldauklöster-Hermannstadt-Oitall

14.05. – 31.05.
18 Tage

JAPAN – nach der Kirschblüte (Pfingstferien!!)
Osaka-Himeji-Hiroshima-Insel Miyajima-Kyoto-Nara-Kanasawa-Matsumoto-Kamakura-Nikko-Tokyo

11.07. – 16.07.
6 Tage

Gartenreise ENGLAND – Gartenschätze in England
Auswahl der Gärten erfolgt gemeinsam mit den Interessenten

03.09. – 19.09.
17 Tage

CHINA
Peking-Tianjin-Xian-Guilin-Yangtse Kreuzfahrt-Hangzhou-Shanghai

02.10. – 10.10.
9 Tage

SPANIEN – ANDALUSIEN
Malaga-Ronda-Gibraltar-Jerez-Cadiz-Sevilla-Cordoba-Granada

15.10. – 29.10.
14 Tage

MAROKKO – Königstädte – Sahara – Kashbas – Atlasgebirge
Marrakesh-Fes-Meknes-Rabat-Quarzazate-Volubilis-Merzouga
(endgültiger Reiseverlauf wird mit den Interessenten abgestimmt)

geplant 2028 **Nov COSTA RICA / Jan PATAGONIEN Motorradreise / Feb MEXICO**

INFOTREFFEN

Mühlendorf: Donnerstag, 1. Oktober, 19 Uhr, VHS Mühlendorf, Schlörstr. 1
Erding: Ort und Termin wird bekanntgegeben

Sprachen - allgemeine Infos

Das Sprachenzentrum 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 69.

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.

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)	64
Prüfungszentrum für Sprachen	65
Deutsch	66
Sprachen allgemein	71



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	Wer Niveau C2 erreicht, kann... • praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. • Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. • sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	telc Deutsch C2 Goethe-Zertifikat C2: GDS	Certificate of Proficiency in English (CPE)	Άριστη Γνώση
C1	Wer Niveau C1 erreicht, kann... • Akademische Konferenzen folgen, ohne Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Komplexe und literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen. • Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen. • In Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte in jeweils angemessenen Stil schreiben.	telc Deutsch C1 Beruf telc Deutsch C1 Hochschule Goethe-Zertifikat C1 telc Deutsch B2-C1 Medizin TestDaF	Certificate in Advanced English (CAE)	Πολύ Καλή Γνώση
B2	Wer Niveau B2 erreicht, kann... • Beiträge und Vorträge folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen. • Literarische Texte, Artikel und Berichte lesen und dabei die Meinung des Autors verstehen an Diskussionen beteiligen. • Sich beim Sprechen mit Muttersprachlern spontan und fließend verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. • Informationen schriftlich wiedergeben und Argumente darlegen, sich zu einem breiten Themenspektrum detailliert ausdrücken.	telc Deutsch B2 telc Deutsch B2+ Beruf Goethe-Zertifikat B2 telc Deutsch B1-B2 Pflege	First Certificate in English (FCE)	Καλή Γνώση
B1	Wer Niveau B1 erreicht, kann... • Beim Hören Hauptinformationen bei Konversationen und Sendungen in den Medien verstehen, wenn es um Unterhaltung, Arbeit, Schule, Freizeit, etc., geht. • Beim Lesen 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	Wer Niveau A2 erreicht, kann... • Wesentliche Informationen, einfache Dialoge und deutliche Mitteilungen beim Hören verstehen. • In einfachen Texten beim Lesen konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche E-Mails verstehen. • Sich beim Sprechen in täglichen Situationen verständigen, z. B. persönliches und berufliches Umfeld beschreiben. • Kurze, einfache Texte, Mitteilungen und persönliche E-Mails schreiben	telc Deutsch A2 telc Deutsch A2+ Beruf telc Deutsch A2 Schule Goethe-Zertifikat A2	Key English Test (KET)	Βασική Γνώση
A1	Wer Niveau A1 erreicht, kann... • Vertraute Wörter und einfache Sätze über das tägliche Leben beim Lesen und Hören verstehen. • Sich beim Sprechen mit einfachen Sätzen über sich und sein Umfeld verständigen. • Kurze einfache Sätze über sich und sein Umfeld schreiben, z. B. Postkarte, E-Mail, kleine Nachricht, etc.	telc Deutsch A1 Goethe-Zertifikat A1: Fit in Deutsch 1 Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1		Στοιχειώδης Γνώση

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-eft.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.



g.a.s.t.
akademie



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.



Lernportal



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



Lernportal

Deutsch lernen:
[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://www.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 gerne Zeit für Sie.

Einstufung

Wir bieten regelmäßige Einstufungen an. Die Einstufung besteht aus zwei Teilen: schriftlich und mündlich und erlaubt uns das passende Kursangebot für Sie zu finden.

Anmeldung

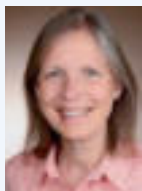
Bitte bringen Sie Ihren Reisepass bzw. Ihren Aufenthaltstitel (falls vorhanden), Ihre Sprachzertifikate und behördliche Unterlagen (Verpflichtung/Berechtigung) mit.

Ansprechpartnerinnen



Cornelia Scheitza

Tel.: 08122 9787-603
deutsch@vhs-erding.de



Martina Richter

Tel.: 08122 9787-603
deutsch@vhs-erding.de



Stilla Bayerschmidt

Tel.: 08122 9787-603
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
- Prüfungsvorbereitungen
- Selbstzahlerkurse

Lehrwerke

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	66
Integrationskurse	68
Berufsbezogene Deutschkurse	72
Prüfungen	69
Einbürgerungstest	70
Deutschkurse für Selbstzahler	70

Integrationskurse

Stufen A1, A2, B1

Vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende, Voll- und Teilzeit, in Präsenz und Online

Den Großteil unseres Angebots machen Integrationskurse aus, die sich in Sprachkurs und Orientierungskurs gliedern.

Im Sprachkurs können in sechs Modulen (à 100 Stunden) die Niveaustufen A1, A2 und B1 durchlaufen werden.

Der Orientierungskurs beinhaltet in weiteren 100 Stunden u.a. Themen der deutschen Geschichte und Kultur, Rechte und Pflichten sowie Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft.

Abgeschlossen wird der Integrationskurs mit dem **Deutschtest für Zuwanderer** und der Prüfung **Leben in Deutschland**.

Das Curriculum wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) vorgegeben. Der Preis pro Modul liegt bei 458,- €.

Das BAMF bezuschusst die Kurse stark finanziell, was meist 50% und in Einzelfällen bis zu 100% der Kurskosten abdeckt.



Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung (Stufen A1, A2)

Personen, die nicht (ausreichend) in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind, können einen Integrationskurs mit Alphabetisierung besuchen, der aus 9 Modulen (à 100 Stunden) besteht.

In diesem werden sowohl Schrift- und Lesekompetenz, als auch Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 erworben.

Berufsbezogene Deutschkurse des BAMF - DeuFöV-Kurse

Im B2-Sprachkurs wird in 500 Unterrichtseinheiten und im C1-Sprachkurs in 400 Unterrichtseinheiten Deutsch mit Bezug zum Beruf vom Niveau B1 bis zum Niveau C1 (GER) gelernt.

Neben der Grammatik lernen Sie vor allem den Wortschatz, den Sie für ihren Beruf benötigen, damit Sie sich mit Kollegen und den Vorgesetzten verständigen und mit Kunden in Kontakt treten können.

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- oder sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit/Jobcenter befinden.

Sie werden durch die zuständige Agentur für Arbeit (AA) /das Jobcenter (JC) zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung zugelassen. Dies geschieht entweder in Form einer Berechtigung oder in Form einer Verpflichtung. Beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge können Sie einen Antrag auf Berechtigung stellen, wenn Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind und

- zur Zeit eine Ausbildung absolvieren
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschluss oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

Wenn Sie durch das Bundesamt berechtigt werden, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung (Berechtigung).

Der Kurs wird mit der Prüfung telc DTB „Deutsch Test für den Beruf“ B2 oder C1 abgeschlossen.

Die Teilnahme an einem berufsbezogenen Deutschsprachmodul ist grundsätzlich kostenlos.

Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, müssen Sie einen Kostenbeitrag in Höhe von 1.280,00 € an den Kursträger bezahlen. Dieser Kostenbeitrag ist vor Beginn eines Moduls zu bezahlen.

Wenn Sie im Unterricht fehlen, kann Ihnen der Kostenbeitrag für die versäumten Stunden nicht zurückgezahlt werden.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Für den Online-Unterricht benötigen Sie

1) einen Computer, bzw. Laptop oder Tablet,

2) Headset, ggfs. zusätzliche Kamera und Mikrofon,

3) eine gute Internetverbindung.

262-4191

15.09.2026 - 26.02.2027

08.30 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus



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

262-4061

Freitag, 14.10.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

262-4062

Freitag, 04.12.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

262-4063

Samstag, 05.02.2027, 09.00 - 18.00 Uhr

262-4066

Freitag, 18.12.2026, 09.00 - 18.00 Uhr



Prüfung - telc Deutsch A2-B1

telc Deutsch A2-B1 ist eine Allgemeinsprachliche Deutsch-Prüfung auf den GER-Stufen A2 und B1. Das Zertifikat beweist Deutsch-Kompetenz im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen auf Niveau A2 und B1.

Die skalierte telc A2-B1 Prüfung ist für Deutsch-Lernende konzipiert, die in Deutschland leben oder ihre Übersiedlung nach Deutschland planen und ein anerkanntes Zertifikat für ihr Visum benötigen oder ihre Sprachkenntnisse für Aufenthalt, Einbürgerung sowie Berufsamerkennung 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 besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Der schriftliche Teil dauert 125 Minuten und besteht aus den Subtests Lesen, Sprachbausteine - Lesen und Schreiben, Hören - Hören und Schreiben sowie Schreiben.

Der Mündliche Teil dauert ca. 15 Minuten und besteht aus den Teilen Sich vorstellen, Gemeinsam etwas planen und Meinung begründen. Es gibt keine Vorbereitungszeit. Die mündliche Prüfung ist eine Paarprüfung. Bei ungerader Teilnehmerzahl übernimmt eine/r der Prüfenden die Rolle des Prüfungspartners.

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/zertifikatspruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/>

Zur Prüfungsvorbereitung empfehlen wir unser Prüfungsvorbereitungsangebot. Bitte sprechen Sie uns an.

Bitte mitbringen:

gültigen amtlichen Lichtbildausweis

262-4031

Freitag, 23.10.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

262-4032

Freitag, 20.11.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.10.2026

262-4033

Freitag, 11.12.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.11.2026

Prüfung - Leben in Deutschland -

Abschlussprüfung für die Orientierungskurse

Der Test „Leben in Deutschland“ findet im Anschluss an einen Orientierungskurs statt. Er enthält Fragen zum politischen System Deutschlands, der neueren Geschichte Deutschlands und dem deutschen Alltag.

Die Vorbereitung auf den Test ist ein Teil des Orientierungskurses.

Sie können den Test vorab kennen lernen. Der Mustertestbogen veranschaulicht, wie die Fragebögen des Tests „Leben in Deutschland“ aussehen. Den Mustertestbogen und den Fragenkatalog mit den 310 möglichen Fragen, können Sie im Online-Testcenter des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge auch interaktiv bearbeiten. So können Sie sich kursbegleitend auf den Test „Leben in Deutschland“ vorbereiten.

<https://oet.bamf.de/ords/oetut/f?p=534:1:0>

<https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Einbuergerung/gesamtfragenkatalog-lebenindeutschland.html?nn=282388>

Die LiD-Tests werden durch das BAMF ausgewertet. Über den aktuellen Stand der Testauswertung können Sie sich auf der Webseite des Bundesamtes informieren:

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/Abschlusspruefung/abschlusspruefung-node.html>

Die LiD-Teilnahmebescheinigung wird für alle Testteilnehmenden unmittelbar nach der Testauswertung durch das BAMF erstellt und an die Prüfungsstelle übersendet. Die Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen erfolgt durch die Prüfungsstelle.

Bitte mitbringen:

gültigen amtlichen Lichtbildausweis



Prüfung - DTB - telc Deutsch-Test für den Beruf B2

Der Deutsch-Tests für den Beruf (DTB) B2 ist die Abschlussprüfung für den Basisberufssprachkurs B2 (DeuFöV 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.

Personen außerhalb des DeuFöV-Kurses können nicht am DTB teilnehmen.

Die Anmeldung erfolgt persönlich vor der Prüfung in der Prüfungsstelle.

Die schriftliche Prüfung dauert 125 Minuten und besteht aus den Teilen „Lesen“, „Lesen und Schreiben“, „Hören“, „Hören und Schreiben“, sowie „Sprachbausteine und Schreiben“.

Die mündliche Prüfung ist eine Paarprüfung und dauert 16 Minuten. Es gibt keine Vorbereitungszeit. Bitte planen Sie für die Prüfung den ganzen Tag ein.

Bitte mitbringen:

gültigen amtlichen Lichtbildausweis

262-4070

Freitag, 16.10.2026, 08.30 - 17.00 Uhr





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.

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.

Bitte mitbringen: gültigen amtlichen Lichtbildausweis

262-4081

Donnerstag, 24.09.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.06.2026

262-4082

Donnerstag, 01.10.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.06.2026

262-4083

Donnerstag, 08.10.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 03.09.2026

262-4084

Donnerstag, 22.10.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.09.2026

262-4085

Donnerstag, 20.10.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 24.09.2026

262-4086

Donnerstag, 12.11.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 08.10.2026

262-4087

Donnerstag, 19.11.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.10.2026

262-4088

Donnerstag, 26.11.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 22.10.2026

262-4089

Donnerstag, 17.12.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.11.2026

Deutschkurse für Selbstzahler

Deutsch B2

Samstagskurs

Dieser Deutschkurs ist speziell für Lernende konzipiert, die das B2-Niveau erreichen möchten. Er richtet sich an alle, die bereits über solide Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen und ihre Fähigkeiten in allen vier Kompetenzbereichen – Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen – weiter vertiefen wollen, um sich im Alltag, im Beruf und im akademischen Umfeld souverän auszudrücken. Der Kurs ist in vier aufeinanderfolgende Module aufgeteilt, die eine schrittweise Progression gewährleisten. Ein zusätzliches, fünftes Modul dient der gezielten Vorbereitung auf die Goethe B2-Prüfung.

Kursinhalte im Überblick:

Kommunikation: Sie lernen, sich zu komplexen Themen klar und strukturiert zu äußern. Dazu gehören die Stellungnahme zu abstrakten Themen, das Argumentieren und Diskutieren von Meinungen sowie das Führen von detaillierten Gesprächen.

Wortschatz: Der Wortschatz wird systematisch erweitert, um auch anspruchsvolle Themen wie Umwelt, Gesellschaft, Politik, Medien und Wissenschaft zu behandeln. Sie lernen, komplexe Redewendungen und Synonyme korrekt zu verwenden. **Grammatik:** Vertiefung fortgeschrittener Grammatikstrukturen wie der Passivbildung, des Konjunktivs II, der Nominalisierung und komplexer Satzgefüge (z. B. mit Relativsätzen).

Fertigkeiten: Durch gezielte Übungen festigen Sie Ihre Fähigkeiten im Verfassen von Texten wie Kommentaren, Berichten oder Bewerbungsschreiben. Zudem trainieren Sie das Verstehen von anspruchsvollen Hör- und Lesetexten.

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module sind Sie bestens darauf vorbereitet, die Prüfung abzulegen und das international anerkannte Goethe-Zertifikat B2 zu erwerben.

Bitte mitbringen:

„Sicher! Aktuell B2 Kursbuch“, Hueber
ISBN 978-3-19-301207-4

„Sicher! Aktuell B2 Arbeitsbuch“, Hueber
ISBN 978-3-19-711207-7

Modul 1 (Lektionen 1-3):

G7197A

25.10.25 - 31.01.26

Modul 2 (Lektionen 4-6):

261-4197B

07.02.26 - 02.05.26

Modul 3 (Lektionen 7-9):

261-4197C

09.05.26 - 25.07.26

Modul 4 (Lektionen 10-12):

262-4197D

12.09.26 - 28.11.26

Modul 5 (Prüfungsvorbereitung):

262-4197E

05.12.26 - 23.01.27

www.vhs-erding.de/

Sprechen Sie uns an!



Prüfungsvorbereitungskurse

Damit Sie optimal vorbereitet und selbstbewusst in die Prüfung gehen, bieten wir ein gezieltes und praxisorientiertes Prüfungsvorbereitungstraining an. Unser Vorbereitungskurs umfasst:

■ 2 intensive Übungstests

■ 1 komplette Prüfungssimulation unter realistischen Prüfungsbedingungen

■ Praktische Strategien und Techniken für alle Subtests: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen

■ Tipps zum Zeitmanagement und zur effektiven Bearbeitung der Aufgaben

■ Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

Nach der Vorbereitung wissen Sie genau:

■ wie die Prüfung aufgebaut ist

■ wie Sie Ihre Zeit sinnvoll einteilen

■ worauf Prüfende achten

■ wie sie bei einzelnen Aufgaben sicher und strukturiert vorgehen

■ wie Sie typische Fehler vermeiden

262-4012

Prüfungsvorbereitung - telc Deutsch A2-B1

Sa, 26.09.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

262-4013

Prüfungsvorbereitung - telc Deutsch A2-B1

Sa, 24.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

262-4014

Prüfungsvorbereitung - telc Deutsch A2-B1

Sa, 21.11.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

262-4015

Prüfungsvorbereitung - telc Deutsch B2

Sa, 24.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

262-4016

Prüfungsvorbereitung - telc Deutsch B2

Sa, 21.11.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

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 Kurssystem orientiert sich am

Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER), siehe Seite 68.

Lerntechniken

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 Vokabel-Lern-Tricks.

262-5080 - Online

Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Helmut Lange 25,00 €

Kursformate

Präsenzkurs: Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs:

Bei diesem Format werden Präsenzphasen mit digitalen Lernformaten kombiniert. Der Unterricht findet teilweise vor Ort und teilweise online statt, sodass die Vorteile beider Lernformen – persönlicher Austausch und flexible Teilnahme – miteinander verbunden werden.

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

Arabisch entdecken – Ihr Einstieg in Sprache und Kultur

Die arabische Welt fasziniert durch ihre Vielfalt: Von Marokko bis Oman werden zahlreiche Dialekte gesprochen, doch die gemeinsame Sprache, die in über 20 Ländern Amtssprache ist, bleibt das moderne Hocharabisch. Es ist die Sprache der Bildung, der Religion und der Medien – und Ihr Schlüssel zu einer der reichsten Kulturen der Welt. Der Unterricht ist kleinschrittig und lernfreundlich aufgebaut und lässt ausreichend Raum für Übung und Wiederholung. Wortschatz, Schriftkenntnisse, grammatische Strukturen und kommunikative Fähigkeiten werden dabei schrittweise und aufeinander aufbauend weiterentwickelt, sodass die Teilnehmenden kontinuierlich ihre Kenntnisse auf A1-Niveau ausbauen können.



Marianne Fahmy verfügt über einen Bachelorabschluss in Sprachwissenschaften und Übersetzung und ist in einem dreisprachigen Umfeld aufgewachsen.

Als muttersprachliche Arabischsprecherin mit langjähriger pädagogischer Erfahrung bringt sie umfassende Kompetenzen in Sprachvermittlung, interkultureller Kommunikation und individueller Lernbegleitung mit.

Mit über zehn Jahren Berufserfahrung in internationalen Bildungseinrichtungen sowie ausgeprägten organisatorischen Fähigkeiten unterrichtet und präsentiert sie strukturierte, praxisnah und motivierende Arabischkurse an der VHS Erding.

Für alle A1-Kurse Bitte mitbringen: „Kalamuna A1“ Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-605253-4

Neu: A1 - Kalamuna, ab Lektion 1

Grundkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Alltagsnahe Kommunikation: Begrüßungen, Verabschiedungen und erste Gespräche in einfachen Situationen
- Persönliche Vorstellung: Name und Herkunft auf Arabisch nennen
- Höflichkeit und Respekt: Grundlegende Umgangsformen in der arabischen Kultur
- Sprachliche Grundlagen: Einführung in das arabische Lautsystem und die korrekte Aussprache
- Schrift und Lesen: Systematische Einführung in die arabische Schrift, Erlernen der ersten Buchstaben sowie erste Lese- und Schreibübungen
- Praktische Anwendung: Einfache Wörter, feste Wendungen und das Arbeiten mit Hörtexten (in Umschrift und arabischer Schrift)

Nach diesem Kurs sind Sie bestens vorbereitet, um in den Folgekursen Ihre Kenntnisse systematisch zu vertiefen und auf A1-Niveau zu erweitern.

262-5202

17.09.2026 - 10.12.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

134,00 €

Marianne Fahmy



Sprachen

Prüfungen	65
Sprachberatung	63
Arabisch	71
Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch	72
Brasilianisches Portugiesisch	72
Chinesisch	72
Englisch für Senioren	73
Englisch - Allgemeinkurse	74
Englisch - Prüfung	77
Französisch	78
Deutsche Gebärdensprache	79
Griechisch	80
Griechisch Prüfungen	80
Italienisch	81
Japanisch	84
Koreanisch	84
Norwegisch	85
Russisch	86
Schwedisch	86
Spanisch	87
Türkisch	89

A1 - Kalamuna, ab Lektion 3

271-5202A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Marianne Fahmy

A1 - Kalamuna, ab Lektion 5

262-5204

17.09.2026 - 10.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Marianne Fahmy

A1 - Kalamuna, ab Lektion 7

271-5204A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Marianne Fahmy

Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch

Die Kurse vermitteln Sprachkenntnisse in den eng verwandten südslawischen Standardsprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch und Serbisch. Bis in die 1990er Jahre wurden sie häufig unter der Bezeichnung „Serbokroatisch“ zusammengefasst. Heute gelten sie als eigenständige Standardsprachen, sind jedoch weitgehend gegenseitig verständlich. Je nach Kursniveau stehen der Aufbau von Kommunikationskompetenz, die Erweiterung der Sprachkenntnisse sowie die wichtigsten Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Standardvarietäten im Mittelpunkt. Ergänzend vermitteln die Kurse Einblicke in Kultur, Geschichte und Gesellschaft der Region.

Für alle A1-Kurse bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, ISBN 978-953-0-40035-1.



A1 - Učimo hrvatski 1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

262-5220

16.09.2026 - 16.12.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 19.35 - 21.05 Uhr
(kein Kurs in der Zeit vom 14.10. bis 18.11.)
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 108,00 €
Amela Mehmedović

A1 - Učimo hrvatski 1, ab Lektion 2

271-5220A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Amela Mehmedović

A1 - Učimo hrvatski 1, ab Lektion 4

262-5224

15.09.2026 - 15.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
(kein Kurs in der Zeit vom 13.10. bis 17.11.)
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 108,00 €
Amela Mehmedović

A1 - Učimo hrvatski 1, ab Lektion 6

271-5224A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Amela Mehmedović

Für alle A2-Kurse bitte mitbringen:

„Učimo hrvatski 2“, ISBN 978-953-0-40031-3

A2 - Učimo hrvatski 2, ab Lektion 14

262-5226

30.09.2026 - 09.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Edib Mehmedović

A2 - Učimo hrvatski 2, ab Lektion 16

271-5226A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Edib Mehmedović

Brasilianisches Portugiesisch

Portugiesisch ist eine Weltsprache und wird von mehr als 250 Millionen Menschen in Europa, Südamerika, Afrika und Teilen Asiens gesprochen. In den Kursen steht die brasilianische Variante des Portugiesischen im Mittelpunkt, die sich in Aussprache, Wortschatz und teilweise auch in der Grammatik vom europäischen Portugiesisch unterscheidet. Beide Varianten sind jedoch weitgehend gegenseitig verständlich. Je nach Kursniveau stehen der Aufbau von Kommunikationskompetenz, die Erweiterung der Sprachkenntnisse sowie Einblicke in Kultur und Gesellschaft der portugiesischsprachigen Welt im Mittelpunkt.

Technische Voraussetzungen: siehe S. 71

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

271-5240A - Online

03.02.2027 - 28.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 134,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

262-5242 - Online

21.09.2026 - 14.12.2026 * 12 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 161,00 €

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

271-5242A - Online

18.01.2027 - 29.03.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 134,00 €

A2 - Oi, Brasil! ab Lektion 18

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8

262-5246 - Online

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 134,00 €

B1 - Novo Avenida Brasil 3, ab Lektion 1

Für Lerner, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben.

Bitte mitbringen: „Novo Avenida Brasil 3 B1“, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528314-5

271-5246A - Online

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 134,00 €

Chinesisch

Sprache und Kultur entdecken

Hochchinesisch (Mandarin) ist mit rund 1,2 Milliarden Sprecherinnen und Sprechern die meistgesprochene Sprache der Welt und die offizielle Sprache in China, Taiwan und Singapur. Die tonale Sprache eröffnet einen faszinierenden Zugang zu einer vielfältigen Kultur.

Unsere Chinesischkurse vermitteln praxisnah wichtige Grundlagen und bereiten gezielt auf Reisen und Begegnungen vor. Mit Hilfe der Pinyin-Umschrift lernen Sie Schritt für Schritt die Aussprache und nützliche Redewendungen für Alltag und Beruf kennen. Ergänzend erhalten Sie spannende Einblicke in Land, Menschen und Kultur Chinas.

NEU: Lóng neu A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Lóng neu A1-A2“ - Hybride Ausgabe allango, ISBN: 978-3-12-528969-7

262-5260

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Ming Liu

Lóng neu A1, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Lóng neu A1-A2“ - Hybride Ausgabe allango, ISBN: 978-3-12-528969-7

271-5260A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

134,00 €

Ming Liu

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 15

Die Teilnehmer kennen bereits ca. 510 Schriftzeichen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Ausnahmen und Ergänzungen auszudrücken
- den flexiblen Gebrauch von Fragewörtern in verschiedenen Kontexten zu vertiefen
- den Grad oder die Intensität präzise auszudrücken
- Gespräche über Themen wie Lernen, Internetnutzung, Nachrichten und Kultur differenzierter zu führen
- Ihren Wortschatz gezielt zu erweitern und neue Ausdrücke aktiv anzuwenden
- 15 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 978-7-56193818-8

262-5268

18.09.2026 - 27.11.2026 * 10 Kurstage

Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

179,00 €

Ruoxia Qi

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 16

Die Teilnehmer kennen bereits ca. 525 Schriftzeichen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Bedingungen und deren Folgen klar und verständlich auszudrücken
- komplexere Zustände und Ergebnisse differenziert zu beschreiben
- Eigenschaften und Eindrücke sprachlich lebendiger und natürlicher darzustellen
- Gespräche über persönliche Befindlichkeiten, Alltag und zwischenmenschliche Beziehungen sicherer zu führen
- Ihren Wortschatz im Bereich Alltag, Aussehen und Beschreibungen gezielt zu erweitern
- 15 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 978-7-56193818-8

271-5268A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage

Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

179,00 €

Ruoxia Qi



Englisch

Englisch lernen – eine Weltsprache mit vielfältigen Möglichkeiten

Englisch ist die internationale Sprache der Kommunikation und verbindet Menschen auf der ganzen Welt. Ob auf Reisen, im Beruf oder im privaten Alltag – Englischkenntnisse eröffnen neue Möglichkeiten und erleichtern den Austausch über Ländergrenzen hinweg.

Unsere Englischkurse begleiten Sie vom Einstieg bis zu fortgeschrittenen Sprachkenntnissen. Sie erweitern Schritt für Schritt Ihren Wortschatz, verbessern Aussprache und Grammatik und gewinnen Sicherheit im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Gleichzeitig lernen Sie die Vielfalt der englischsprachigen Welt kennen und erhalten Einblicke in Kultur, Geschichte und Lebensweise verschiedener Länder.

Englisch für Senioren

Englischkurse für Seniorinnen und Senioren – entspannt lernen und Neues entdecken

Unsere Seniorenkurse richten sich an erwachsene Anfängerinnen und Anfänger, die die Sprache in angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Schritt für Schritt werden grundlegende Sprachkenntnisse aufgebaut und gefestigt.

Die Kurse orientieren sich an lebensnahen Themen wie Reisen, Kultur, Familie und Freizeit. Abwechslungsreiche Übungen, regelmäßige Wiederholungen und spielerische Elemente unterstützen den Lernprozess und helfen dabei, das Gelernte nachhaltig zu verankern. So bleibt genügend Zeit, Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen und Freude am Lernen zu erleben.

Für alle A1 „At your leisure“-Kurse bitte mitbringen: „At your leisure A1“, ISBN 978-3-19-009599-5

A1 - At your leisure, ab Lektion 1

262-5302

28.09.2026 - 07.12.2026 * 10 Kurstage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

104,00 €

Kudrat Sharma

271-5302A - A1 - At your leisure, ab Lektion 1

15.02.2027 - 03.05.2027 * 10 Kurstage

Montag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

104,00 €

Matt Schaffer

A1 - At your leisure, ab Lektion 6

262-5306

07.10.2026 - 16.12.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

104,00 €

Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 7

271-5306A

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage

Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

104,00 €

Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 8

262-5310

07.10.2026 - 16.12.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

104,00 €

Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 10

271-5310A

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

104,00 €

Dunia Gardner

A2.1 - Let's enjoy English, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Let's Enjoy English A2.1“, ISBN 978-3-12-501668-2

262-5314

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

104,00 €

Ulrike Kanzler



Dorfer Englischkurs von Anita Ascher in Birmingham

Auf ihrer Reise nach Birmingham, Stratford-upon-Avon, Lichfield und Coventry setzten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Englischkurses „Learning by Doing“ ihre Englischkenntnisse erfolgreich im Alltag ein.

A2.1 - Let's enjoy English, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Let's Enjoy English A2.1“, ISBN 978-3-12-501668-2

271-5314A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 104,00 €
Ulrike Kanzler

A2 - Headway, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Headway, ISBN: 978-0-19-452423-0 und 978-0-19-452768-2

262-5316

17.09.2026 - 26.11.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.50 - 12.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 104,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2 - Headway, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: Headway, ISBN: 978-0-19-452423-0 und 978-0-19-452768-2

271-5316A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.50 - 12.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 104,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2/B1 - Conversation

Für Senioren, die sich gerne auf Englisch über verschiedene Themen unterhalten wollen und über einen guten Grundwortschatz verfügen. 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.

262-5318 - A2/B1 - Conversation

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 104,00 €
Ulrike Kanzler

271-5318A - A2/B1 - Conversation

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 104,00 €
Ulrike Kanzler

A2/B1 - Learning by doing

Die benötigten Kursmaterialien werden am ersten Unterrichtstag besprochen.

262-5320

08.10.2026 - 17.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 104,00 €
Anita Ascher

271-5320A

18.02.2027 - 13.05.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 104,00 €
Anita Ascher

B1 - Headway, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: Headway B1, ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3

262-5322

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 104,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Headway, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Headway B1, ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3

271-5322A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 104,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs 262-5322

262-5324

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 45,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

Eine 30-minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs 271-5322A

271-5324A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 45,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B2 - Great, ab Lektion 1

Konversation und Auffrischung

Bitte mitbringen: „Great B2“ ISBN 978-3-12-501584-5

262-5326

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 104,00 €
Kudrat Sharma

B2 - Great, ab Lektion 3

Konversation + Auffrischung

Bitte mitbringen: „Great B2“ ISBN 978-3-12-501584-5

271-5326A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 104,00 €
Kudrat Sharma

Englisch Allgemeinkurse

Englisch - Niveau A1

Neu: A1 - Go for it!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8

262-5330

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Matt Schaffer

262-5331

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
Kudrat Sharma

A1 - Go for it!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8

271-5330A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Matt Schaffer

A1 - Go for it!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8

271-5331A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 134,00 €
Kudrat Sharma

A1 - Go for it!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8

262-5332

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Poushali Ratnaparkhee

A1 - Go for it!, ab Lektion 10

Bitte mitbringen:

Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8

271-5332A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Poushali Ratnaparkhee



Matt Schaffer

Wer Matt Schaffer sucht, findet ihn meist an einem von drei Orten: in einem hochmodernen virtuellen Seminar für globale Konzerne, auf dem Wasser beim Wassersport oder an der Gitarre beim Songwriting.

Mit über 32 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Begleitung – angefangen an der University of Wales bis hin zu Projekten für große Konzerne – hat Matt die Kunst perfektioniert, komplexe Themen lebendig zu vermitteln. Ursprünglich aus Wales stammend, hat der zweifache Familienvater längst seine deutsch-britischen Wurzeln in Bayern geschlagen: Seit 14 Jahren lebt er nun in Erding, der Heimatstadt seiner Frau.

Wenn er nicht gerade als Trainer und Experte moderne Lernwelten gestaltet oder als U12-Mannschaftsführer beim TC Erding die Fäden in der Hand hält, schwingt er auf seinen Reisen oder zu Hause in der Küche den Kochlöffel. Beim Kochen geht er ähnlich vor wie in seinen Kursen: mit den richtigen Zutaten, einer klaren Struktur und einer ordentlichen Portion Herzblut.

Neu: A1 - „Schritt für Schritt zurück zur Sprachsicherheit“

Auffrischkurse

Die folgenden Kurse richten sich an Erwachsene mit sehr einfachen Englischkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse nach längerer Pause auffrischen möchten.

In entspannter Atmosphäre werden Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben anhand alltagsnaher Themen und vieler Wiederholungen geübt. Spielerische Übungen fördern den sicheren Wiedereinstieg und stärken die Freude am Englischlernen – ganz ohne Leistungsdruck.

262-5338

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 134,00 €
Kudrat Sharma

271-5338A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckerstraße 1 134,00 €
Kudrat Sharma

262-5340

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe), Kursraum Kudrat Sharma 134,00 €

271-5340A

14.01.2027 - 08.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe), Kursraum Kudrat Sharma 134,00 €

Englisch - Niveau A2

A2 - Go for it!, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Go for it! A2“, ISBN 978-3-19-102939-5

262-5342

07.10.2026 - 16.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A2 - Headway, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, ISBN 978-0-19-474131-6.

262-5344

07.10.2026 - 16.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Dunia Gardner

A2 - Go for it!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Go for it! A2“, ISBN 978-3-19-102939-5

271-5342A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader



Poushali Ratnaparkhee

Mein Name ist Poushali und ich komme aus Indien. Ich habe großes Interesse am Erlernen von Sprachen; insbesondere die englische Sprache und Literatur zählen zu meinen Stärken.

In Indien war ich acht Jahre lang in unterschiedlichen Bereichen tätig, unter anderem als Lehrerin, Radiojockey sowie in der Werbefilmbranche, wo ich für Drehbuchentwicklung und Markenplanung verantwortlich war. Neben meiner beruflichen Laufbahn bin ich außerdem professionelle indische klassische Tänzerin. Ich habe Tanz als Studienfach gewählt und mich intensiv damit auseinandergesetzt, um diese Kunstform zu meistern.

Seit sieben Jahren lebe ich in Deutschland und arbeite derzeit als Englischlehrerin im Montessori-Kinderhaus – und ich freue mich sehr darauf, meine Erfahrung und Begeisterung künftig auch in der Arbeit mit erwachsenen Lernenden an der Volkshochschule im Landkreis Erding einzubringen.

A2 - Headway, ab Lektion 10

Englisch für Wiedereinsteiger oder Personen mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs werden wir anhand von lebensnahen Situationen und Inhalte ihre Englischkenntnisse auffrischen und weiterentwickeln. Die gesprochene Sprache wird im Fokus liegen.

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, ISBN 978-0-19-474131-6.

271-5344A

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Dunia Gardner

A2 - Schritt für Schritt zurück zur Sprachsicherheit

262-5346

28.09.2026 - 07.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe), Kursraum Kudrat Sharma 134,00 €

271-5346A

11.01.2027 - 05.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe), Kursraum Kudrat Sharma 134,00 €

A2+/B1 - Let's talk! - 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: Go for it B1, ISBN: 978-3-19-102940-1

262-5348

Go for it B1, ab Lektion 3

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Kudrat Sharma

271-5348A

Go for it B1, ab Lektion 1

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Kudrat Sharma

A2/B1 - "Voices"

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“, A2/B1 Combo Split BISBN 9780357443187.

262-5349 - Auffrischkurs ab Lektion 1

17.09.2026 - 12.11.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 108,00 €

A2/B1 - „Voices“ -

271-5349A - Auffrischkurs, ab Lektion 3

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum (re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 134,00 €

Englisch - Niveau B1

B1 - Headway, ab Lektion 10

In this course you will have the opportunity to improve your spoken English and at the same time work on your grammar within the B1 level. Come and build up your confidence!

Bitte mitbringen: „Headway Englisch B1“, ISBN 978-0-19-474139-2.

262-5350

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 134,00 €
Dunia Gardner

271-5350A

12.01.2027 - 06.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 134,00 €
Dunia Gardner

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. Your own ideas on topics play a very important role. So join us and get chatting!

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

262-5356

14.10.2026 - 13.01.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 134,00 €
Pauline Jensen

271-5356A

03.02.2027 - 28.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 134,00 €
Pauline Jensen

Let's Enjoy English B1 Grammar Course

You are confident at B1 Level, but grammar has recently taken too much of a back seat? Let's consolidate your grammar skills practicing them in real-life situations with authentic texts & dialogues.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English B1 Grammar Course, ISBN 978-3-12-501709-2

262-5358

25.09.2026 - 11.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergerasse 1 134,00 €
Anja Morris

B1 - Let's Enjoy reading English classics

In this course: Thomas Hardy's "Far from the madding crowd"

Bitte mitbringen: Thomas Hardy: Far from the madding crowd, Penguin Readers, ISBN 978-0-241-46332-1

271-5358A

15.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kein Unterricht am 16.04.27
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergerasse 1 134,00 €
Anja Morris

B1 - Konversation und Auffrischung

We are going to read a continuous, very amusing story, which will make us familiar with everyday English and the tools for coping with it. An extra part on each double-page focuses on the necessary minimum of knowledge as well as on easy tests, helping us to practise and remember what we have just learned.

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“,

ISBN 978-3-499619076

262-5360

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Matt Schaffer

271-5360A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Matt Schaffer

Englisch - Niveau B2

B2 - Great, ab Lektion 2

Konversation und Auffrischung
Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN: 978-3-12-501584-5

262-5362

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Kudrat Sharma

B2 - Great B2, ab Lektion 4

Konversation und Auffrischung
Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

271-5362A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Kudrat Sharma

B2 - Great, ab Lektion 6

Konversation und Auffrischung
Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

262-5364

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Kudrat Sharma

B2 - Great B2, ab Lektion 8

Konversation und Auffrischung
Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

271-5364A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Kudrat Sharma



Strahlende Gesichter, verdiente Auszeichnungen: Glücklich halten Schülerinnen der Mädchenrealschule ihre Cambridge-Zertifikate in den Händen. Durch Fleiß, Ausdauer und Können haben sie die PET-Prüfung erfolgreich gemeistert.

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 zum Vorbereitungskurs mit.

271-5390A

23.01.2027 - 20.02.2027 * 4 Kurstage

Samstag, 09.15 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

Jenny Gerdt-Toader

109,00 €

271-5391A

27.02.2027 - 20.03.2027 * 4 Kurstage

Samstag, 09.15 - 12.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

Jenny Gerdt-Toader

109,00 €

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: 10. Dezember 2026

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

Schüler 104,00 €
Erwachsene 140,00 €

271-5396A Samstag, 06.03.2027

271-5396B Samstag, 08.05.2027

B2 - Great, ab Lektion 5

Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

262-5366

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Kudrat Sharma

B2 - Great B2, ab Lektion 7

Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

271-5366A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Kudrat Sharma

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.

262-5368

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

271-5368A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
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.

262-5370

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader

271-5370A

15.02.2027 - 03.05.2027 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader

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.

Kurslektüre aus „Reclams Rote Reihe“

262-5372

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Nicholas Lack

271-5372A

16.02.2027 - 04.05.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €, mit
Kulturkarte 103,20 €
Nicholas Lack

Englisch - Niveau C1

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.

262-5376

22.09.2026 - 12.01.2027 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 174,00 €
Karin Roeckl-Balbach

271-5376A - C1 Advanced English Conversation

26.01.2027 - 11.05.2027 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 174,00 €
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.

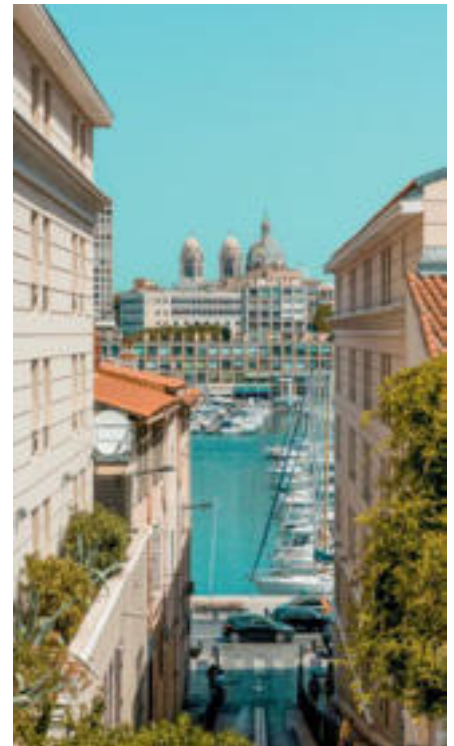
Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

262-5378

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader

271-5378A

15.02.2027 - 03.05.2027 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
Jenny Gerdt-Toader



Französisch

Französisch gehört zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt und wird von rund 300 Millionen Menschen auf allen Kontinenten gesprochen. Als Sprache der internationalen Verständigung, Kultur und Diplomatie eröffnet sie spannende Begegnungen mit Menschen und Ländern.

Unsere Französischkurse vermitteln Schritt für Schritt praktische Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und persönliche Interessen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Aussprache und Grammatik und erhalten gleichzeitig Einblicke in die vielfältige französischsprachige Welt – ihre Kultur, Traditionen und Lebensart.

Französisch - Niveau A1

Neu: A1 - Rencontres, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A1“, ISBN: 978-3-12-529647-3.

262-5410

06.10.2026 - 15.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
N.N.

271-5400A

17.02.2027 - 05.05.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 08.50 - 10.20 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 134,00 €
N.N.

A1 - Rencontres, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A1“, ISBN: 978-3-12-529647-3.

262-5412

17.09.2026 - 26.11.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 17.40 - 19.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Rencontres, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A1“, ISBN: 978-3-12-529647-3.

271-5412A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 17.40 - 19.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch - Niveau A2

A2 - Rencontres, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A2“, ISBN : 978-3-12-530078-1

262-5414

17.09.2026 - 26.11.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Deja-vu, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Deja-vu A1-A2“, ISBN: 978-3-12-529633-6

262-5416

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Rencontres, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A2“, ISBN : 978-3-12-530078-1

271-5414A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Deja-vu, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Deja-vu A1-A2“, ISBN: 978-3-12-529633-6

271-5416A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Chapeau, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, ISBN:978-3-19-103434-4

262-5417

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Maryse Albers

A2 - Chapeau, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, ISBN:978-3-19-103434-4 ab Lektion 8

271-5417A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Maryse Albers

Französisch - Niveau B1

B1 - Rencontres, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“, ISBN 978-3-12-529649-7

262-5418

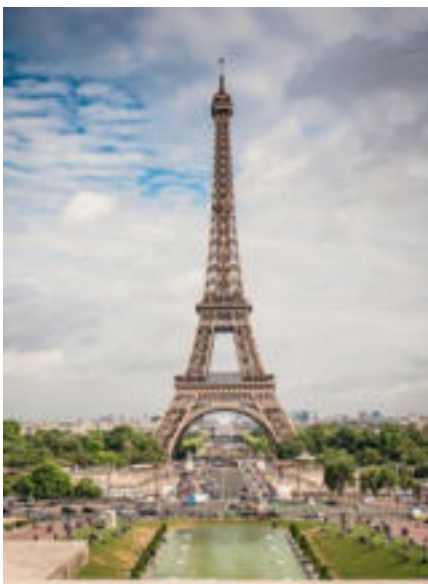
17.09.2026 - 26.11.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

B1 - Rencontres, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“, ISBN 978-3-12-529649-7

271-5418A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Stéphanie Désile-Coolen



Französisch - Niveau B2

B2/C1 - Cours de conversation

Vous avez un bon niveau de français et vous souhaitez améliorer votre expression orale? Alors venez nous rejoindre. A l'aide de textes variés ou autres medias vous entrez en conversation et élargirez votre vocabulaire.

262-5419

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Maryse Albers

271-5419A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
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 tra-

vail, quelques tranches de patience et un cours de français.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

262-5420

24.09.2026 - 14.01.2027 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 116,00 €
Karin Roeckl-Balbach

271-5420A

21.01.2027 - 13.05.2027 * 13 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 116,00 €
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 besprochen.

262-5422

24.09.2026 - 14.01.2027 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 116,00 €
Karin Roeckl-Balbach

271-5422A

21.01.2027 - 13.05.2027 * 13 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 116,00 €
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*innen 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.

Grundkurs I, Modul 1 - Für Anfänger

(Freitag und Samstag)

Inhalte des ersten Moduls:

Natürliche Gebärde - Kommunikationsformen - FA - Grundzahlen - Ordnungszahlen - Wahrnehmung - Fragewörter

262-5440

Freitag, 16.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 17.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Freitag, 23.10.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 140,00 €
Ayi John Wuol

Griechisch

Griechisch ist eine der ältesten noch lebenden Sprachen der Welt und wird heute von rund 13 Millionen Menschen gesprochen. Die Sprache verbindet eine jahrtausendealte Geschichte mit einer lebendigen modernen Kultur und eröffnet einen besonderen Zugang zu Land, Menschen und Traditionen Griechenlands und Zyperns. Unsere Griechischkurse vermitteln Schritt für Schritt grundlegende bis weiterführende Sprachkenntnisse für Alltag, Reisen und persönliche Interessen. Sie lernen, sich in typischen Situationen zu verständigen, erweitern Ihren Wortschatz und erhalten Einblicke in die griechische Lebensweise, Kultur und Geschichte.

A1 - Pame!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse die griechische Sprache kennenlernen möchten. Die Teilnehmenden erwerben erste Grundkenntnisse in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Das griechische Alphabet wird schrittweise eingeführt und bildet die Grundlage für den weiteren Spracherwerb.

Bitte mitbringen: „Pame! A1“ ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

262-5460

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
Vassiliki Stafida

A1 - Pame!, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Pame! A1“ ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

271-5460A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
Vassiliki Stafida

262-5462

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
Vassiliki Stafida

A1 - Pame!, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Pame! A1“ ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

271-5462A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
Vassiliki Stafida

A2 - Pame!, ab Lektion 1

Kursbuch wird am 1. Abend bekannt gegeben.

262-5464 - Online

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

Griechisch - Prüfungen

Exetaseis Pistopoiis Ellinomatheias des Zentrums für Griechische Sprache in Thessaloniki

Das Zentrum für Griechische Sprache in Thessaloniki gibt ein Neugriechisch-Zertifikat in den 6 Stufen des Europäischen Referenzrahmens heraus:

A1 für Kinder von 8 bis 12 Jahren. A1, A2, B1, B2, C1, C2 für Jugendliche und Erwachsene

Die Prüfungen sind kommunikativ und international anerkannt. Sie bestehen aus den Teilen Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftlicher Ausdruck und eine mündliche Prüfung.

Unter <http://www.greeklanguage.gr> können Sie sowohl nähere Informationen über den genauen Ablauf und die einzelnen Prüfungsteile entnehmen, wie auch Modelltests herunterladen.

Schriftliche Prüfung: vormittags

Die Uhrzeit der Prüfung ändert sich nach dem Anmeldeschluss und wird im April bekanntgegeben!

Mündliche Prüfung: unmittelbar nach der schriftlichen Prüfung. Die genauen Zeiten der mündlichen Prüfung werden erst nach Anmeldeschluss festgelegt und den Teilnehmern schriftlich mitgeteilt.

Prüfungsort:

Volkshochschule im Landkreis Erding
Lethnerstr. 13, 85435 Erding
direkt an der S-Bahn Haltestelle Erding

Die Volkshochschule ist nicht umsatzsteuerpflichtig.

Anmeldung via Internet unter:

<http://www.greek-language.gr/certification/application/index.html>

Anmeldeschluss: 20.03.2027

Prüfungstermine

Prüfung - Griechisch A1 für Kinder

271-5480 Dienstag, 11.05.2027

Prüfung - Griechisch A1

271-5481 Dienstag, 10.05.2027

Prüfung - Griechisch A2

271-5482 Dienstag, 20.05.2025

Prüfung - Griechisch B1

271-5483 Donnerstag, 13.05.2027

Prüfung - Griechisch B2

271-5484 Mittwoch, 12.05.2027

Prüfung - Griechisch C1

271-5485 Mittwoch, 12.05.2027

Prüfung - Griechisch C2

271-5486 Donnerstag, 13.05.2027

A2 - Pame!, ab Lektion 2

271-5464A - Online

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

A2 - Pame!, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0

262-5468 - Online

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

A2 - Pame!, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0

271-5468A - Online

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

B1 - Ellinika B, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

262-5472 - Hybrid

14.10.2026 - 16.12.2026 * 9 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 81,00 €
Kein Unterricht am 07. und 14. Oktober 2026
Eleni Lehner

B1 - Ellinika B, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

271-5472A - Hybrid

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 89,00 €
Eleni Lehner

B1 - Ellinika B

Minigruppe

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

262-5474 - ab Lektion 6 und Konversation

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

271-5474A - ab Lektion 7 und Konversation

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ekaterini Fifa 134,00 €

Italienisch für Senioren

Für Teilnehmende, die Italienisch entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich Zeit für das Lernen nehmen und die italienische Sprache in angenehmem Tempo entdecken oder vertiefen möchten. Anhand lebensnaher Themen wie Alltag, Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Verstehen und Sprechen.

Die sanfte Progression ermöglicht einen nachhaltigen Lernerfolg und kommt besonders denjenigen entgegen, die ohne Leistungsdruck lernen möchten. Zahlreiche Wiederholungs- und Übungsphasen festigen das Gelernte und schaffen eine solide Grundlage für den weiteren Sprachaufbau.

A2 - Dieci, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-015647-4

262-5510

18.09.2026 - 27.11.2026 * 10 Kurstage

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

104,00 €

Maria Teresa Squillace Amone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, Lehr- und Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-015647-4

271-5510A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage

Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

104,00 €

Maria Teresa Squillace Amone

B1 - Dieci, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Dieci B1“,
ISBN 978-3-19-025647-1

262-5514

15.09.2026 - 24.11.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

104,00 €

Maria Teresa Squillace Amone

B1 - Dieci B1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: Lehrwerk „Dieci B1“,
ISBN 978-3-19-025647-1

271-5514A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage

Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002

104,00 €

Maria Teresa Squillace Amone

Italienisch - Allgemeinkurse

Italienisch ist eine der großen europäischen Kultursprachen und wird von rund 60 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Die melodische Sprache öffnet den Zugang zu einem Land voller Geschichte, Kunst, Musik, kulinarischer Traditionen und vielfältiger regionaler Kulturen.

Unsere Italienischkurse begleiten Sie Schritt für Schritt beim Erlernen der Sprache – für Alltag, Reisen und persönliche Interessen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, üben Aussprache und Grammatik und gewinnen Sicherheit in typischen Gesprächssituationen. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in die italienische Lebensart, Kultur und Traditionen und lernen Italien aus einer neuen Perspektive kennen.

Italienisch - Niveau A1

Neu: A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Lehrbuch: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

262-5520 - A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 1

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

134,00 €

Carolina Basile



Carolina Basile

Mein Name ist Carolina Basile und ich stamme aus Italien, genauer gesagt aus einem kleinen Dorf in Kalabrien, im Süden des Landes. An der Universität in Cosenza habe ich Ernährungswissenschaften studiert und erfolgreich abgeschlossen. Seit vier Jahren lebe ich gemeinsam mit meinem Mann im Landkreis Erding und bin vor Kurzem Mutter geworden. Die italienische Sprache und Kultur mit anderen zu teilen, bereitet mir große Freude. Deshalb freue ich mich besonders darauf, meine Begeisterung für Italien künftig als Dozentin an der vhs weiterzugeben und Lernende mit viel Engagement, Herzlichkeit und authentischen Einblicken beim Italienischlernen zu begleiten.

A1 - Allegro nuovo, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Lehrbuch: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

262-5524

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 11.15 - 12.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

134,00 €

Barbara Bernau

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Lehrbuch: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

271-5520A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

134,00 €

Carolina Basile

A1 - Allegro nuovo, ab Lektion 4

Lehrbuch: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6.

271-5524A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage

Donnerstag, 11.15 - 12.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

134,00 €

Barbara Bernau

262-5526

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 09.45 - 11.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

134,00 €

Barbara Bernau



Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6.

271-5526A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

262-5528

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Simona Fava

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

Lehrbuch: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.
Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

262-5530

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Carolina Basile

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

262-5534

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Carolina Basile

A1 - Con piacere, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525201-1

262-5532

23.09.2026 - 02.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Allegro nuovo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6.

262-5548

24.09.2026 - 03.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 7

271-5528A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Simona Fava

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-525180-9.

271-5530A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Carolina Basile

A1 - Con piacere, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525201-1

271-5532A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

271-5534A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Carolina Basile

A1 - Dieci, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-005647-7

262-5550

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Karnevalsbeste in Italien

Workshop: Karneval in Italien – Traditionen, Feste und kulinarische Genüsse

Der italienische Karneval hat weit mehr zu bieten als die berühmten Masken von Venedig. Begeben Sie sich auf eine unterhaltsame Reise von Nord nach Süd und entdecken Sie die schönsten und charakteristischsten Karnevalsbeste Italiens.

Lernen Sie die bekanntesten Karnevalshochburgen kennen und erfahren Sie Wissenswertes über regionale Bräuche, jahrhundertealte Traditionen und die typischen Spezialitäten, die diese farbenfrohe Jahreszeit begleiten. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in die italienische Kultur und genießen Sie Italien von seiner närrischen Seite.

Mindestvoraussetzung: Italienischkenntnisse auf dem Niveau A1.

271-5538A

Samstag, 23.01.2027, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 31,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - Niveau A2

A2 - Allegro Nuovo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A2“, ISBN 978-3-12-525593-7

271-5548A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Barbara Bernau

A2 - Dieci, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-015647-4

271-5550A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, ISBN 978-3-12-525209-7

262-5552

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

A2 - Dieci, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, ISBN 978-3-19-015647-4

262-5554

17.09.2026 - 26.11.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone



A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo A2", ISBN 978-3-12-525206-6.

262-5556

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Simona Fava

A2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo A2", ISBN 978-3-12-525209-7

271-5552A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

A2 - Il Testamento del dottor Bianchi

Workshop-Reihe Lektüre

Durch die gelungene Verbindung von Lektüre und didaktischem Übungsteil haben wir nicht nur Freude am Lesen dieses Krimis, sondern festigen zugleich unseren Wortschatz und vertiefen ihn durch einfache grammatikalische Übungen.

Bitte mitbringen: ISBN 978-3-7901-0042-6

262-5557 – Erstes Kapitel

Samstag, 17.10.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 39,00 €
Alessandra Ortu

262-5558 – Zweites Kapitel

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 39,00 €
Alessandra Ortu

262-5559 – Drittes Kapitel

Samstag, 12.12.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 39,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - Niveau B1

B1 - Dieci, ab Lektion 1

271-5554A

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 2

271-5556A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Simona Fava

B1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1", ISBN 978-3-12-525212-7.

262-5564

25.09.2026 - 04.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

B1 - Con piacere, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1", ISBN 978-3-12-525212-7.

262-5566

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1", ISBN 978-3-12-525212-7.

271-5566A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch - Niveau B1+/B2

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1+/B2", ISBN 978-3-12-525219-6

262-5570

25.09.2026 - 04.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo - ab Lektion 6

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1+/B2", ISBN 978-3-12-525219-6

271-5570A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: "Con piacere nuovo B1+/B2", ISBN 978-3-12-525219-6

262-5572

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

Italienisch - Niveau B2

B2 - Lektüre und Konversation

Bitte mitbringen: Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen

271-5572A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

271-5578A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

B2 - Dieci Lezioni di Italiano

Il corso è pensato per studenti che desiderano consolidare e apprendere la conoscenza della lingua italiana. Durante le lezioni impareremo a parlare e scrivere meglio in italiano.

Faremo esercizi, leggeremo testi e praticheremo dialoghi per usare la lingua in modo più spontaneo. Conosceremo ancora un po' di più la cultura italiana.

Bitte mitbringen: "Dieci Lezioni di Italiano", ISBN 978-88-6182-699-1

262-5580 - ab Lektion 3

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Alessandra Ortu

271-5580A - ab Lektion 5

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - Niveau C1

C1 - Konversation und Grammatik, Wiederholung und Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

262-5590

22.09.2026 - 01.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

271-5590A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Barbara Bernau

Japanisch

Sie lernen Schritt für Schritt die Besonderheiten der japanischen Sprache kennen: das Schriftsystem mit Hiragana, Katakana und Kanji, die charakteristische Grammatik sowie die situationsabhängigen Höflichkeitsformen. Dabei stehen praxisnahe Kommunikation, Hörverstehen, Lesen und Schreiben ebenso im Mittelpunkt wie spannende Einblicke in Kultur und Alltag Japans. Die Kurse eignen sich für alle, die Japan aus privatem oder beruflichem Interesse entdecken, sich auf eine Reise vorbereiten oder ihre Sprachkenntnisse systematisch ausbauen möchten.

Niveau A1

A1 - Konnichiwa, Japan! - ab Lektion 1

Im Kurs werden Sie langsam an die Alltagssprache, aber auch an die Schrift (Silbenalphabet Hiragana und Katakana) herangeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

271-5602A

17.02.2027 - 05.05.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A1 - Konnichiwa, Japan! - ab Lektion 6

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte der Lektionen 1-5 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan Band 1 vorausgesetzt. Außerdem sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana bekannt sein.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1“, ISBN 13: 978-3-92937813-9.

262-5604

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A1 - Konnichiwa, Japan! - ab Lektion 8

Die Teilnehmer sollten mit den Silbenalphabeten Hiragana und Katakana vertraut sein.

Bitte mitbringen: „Konnichiwa, Japan! Band 2“, ISBN 978-3-929378-08-5

271-5604A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

Niveau A2

Die Teilnehmer sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt.

Für alle A2-Kurse bitte mitbringen: „Minna no Nihongo Bd. 1“, ISBN: 978-4-88319-603-6.

A2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 9

262-5606

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 11

271-5606A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 21

262-5608

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2 - Minna no Nihongo, ab Lektion 23

Minigruppe

271-5608A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
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, das für seine klare und logisch aufgebaute Struktur bekannt ist und sich überraschend schnell erlernen lässt.

In den folgenden Kursen erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der koreanischen Sprache und Schrift. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, erste Gespräche zu führen und erhalten zugleich spannende Einblicke in die koreanische Kultur, Traditionen und Lebensweise. Die Kurse eignen sich für alle, die Korea aus persönlichem, kulturellem oder beruflichem Interesse näher kennenlernen möchten.

Koreanisch - Niveau A1

Neu: A1 - Sogang Korean 1A, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

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.

Lehrwerk: „Sogang Korean 1A, Kursbuch ISBN 979-11-6748-153-5, Arbeitsbuch ISBN 979-11-6748-154-2 Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Onlinetermine.
Präsenz-Termine:

Die ersten 3 Präsenz-Termine (samstags, 10.00



bis 12.15 Uhr) dienen der Einführung der koreanischen Schrift.

Online-Termine:

Anschließend folgen vier Online-Termine à 1,5 Stunden (samstags, 10.00 bis 12.15 Uhr)

Der letzte Präsenz-Termin am 12. Dezember bietet die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und die erlernten Inhalte abschließend zu festigen.

Die einzelnen Termine im Überblick:

Samstag, 10.10.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 17.10.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 24.10.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 14.11.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 21.11.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 28.11.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 05.12.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 12.12.2026, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz

262-5620 - Hybrid

10.10.2026 - 12.12.2026 * 8 Kurstage

Samstag, 10.00 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 161,00 €
Kyeongbok Schürer

A1 - ab Lektion 2

Die Schrift ist bereits bekannt. Die Themen in diesem Kurs sind Begrüßung und Vorstellung, Nationalitäten und Ländernamen sowie Berufe.

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Onlinetermine:

Samstag, 16.01.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 23.01.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 30.01.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz
Samstag, 20.02.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 27.02.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 06.03.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 13.03.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, online
Samstag, 10.04.2027, 10.00 – 12.15 Uhr, Präsenz

271-5620A - Hybrid

16.01.2027 - 10.04.2027 * 8 Kurstage

Samstag, 10.00 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 161,00 €
Kyeongbok Schürer

A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 4



Die Themen in diesem Kurs sind Existenzverben, Ortsangaben und Handlung an einem Ort.

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Onlinetermine:

Donnerstag, 24.09.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 01.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 29.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 19.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

Bitte mitbringen: „Vitamin Korean 1, Koreanisch für Anfänger A1“, ISBN 978-3-12-528651-1

262-5624 - Hybrid

Für Teilnehmer, die die koreanische Schrift kennen.

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Online-Termine.
 24.09.2026 - 26.11.2026 * 8 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

108,00 €

Hui Yeong Jeong

A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 4/5



Der Kurs eignet sich für Lernende mit leichten Vorkenntnissen (Niveau A1, Lektionen 1-4 des ersten Lehrwerks).

Die Teilnehmenden lernen, Wünsche und Absichten auszudrücken und einfache Alltagssituationen in der Zukunft (Futur) zu beschreiben.

Die einzelnen Termine im Überblick:

Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 21.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 28.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
 Donnerstag, 04.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 18.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 25.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 04.03.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, online
 Donnerstag, 11.03.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz

271-5624A - Hybrid

Für Teilnehmer, die die koreanische Schrift kennen.

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Online-Termine.

14.01.2027 - 11.03.2027 * 8 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 003

108,00 €

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.



Neu: A1 - Et år i Norge, ab Lektion 1



Für absolute Anfänger

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.

Lehrbuch: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige A1“, ISBN 978-3-944312-29-3. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab.

262-5652 - Online

01.10.2026 - 10.12.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Victoria Nicole Skogstad

134,00 €

A1 - Et år i Norge, ab Lektion 3



Bitte mitbringen: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige A1“, ISBN 978-3-944312-29-3

271-5652A - Online

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Victoria Nicole Skogstad

134,00 €

A1 - Et år i Norge, ab Lektion 7

Minigruppe

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 werden 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 dieses Kurses werden Sie E-Mails schreiben und einfachere Texte lesen.

Bitte mitbringen: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige A1“, ISBN 978-3-944312-29-3

262-5654

06.10.2026 - 24.11.2026 * 7 Kurstage

Dienstag, 17.25 - 19.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

189,00 €

Dr. Uwe Englert

A2 - Norsk for deg neu, ab Lektion 11

In diesem Fortsetzungskurs werden Sie viel Norwegisch sprechen, kurze Texte wie Briefe, E-Mails schreiben, einfache Erzählungen lesen. Grammatik und Aussprache werden punktuell vertieft.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu Norwegisch für Anfänger A1-A2“, ISBN 978-3-12-528925-3.

262-5656

15.10.2026 - 03.12.2026 * 7 Kurstage

Donnerstag, 18.25 - 20.25 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 006

139,00 €

Dr. Uwe Englert



Skogstad Victoria Nicole

Hei! Ich habe in München Skandinavistik studiert und bin nach dem Studium nach Norwegen gezogen, wo ich seit 27 Jahren wohne. Hier unterrichte ich seit vielen Jahren Deutsch und Norwegisch, was mir viel Spaß macht. Ich bin hauptsächlich in der Erwachsenenbildung tätig, bin aber im Sommer auch oft Fremdenführerin, zum Beispiel auf einem alten Leuchtturm in Südnorwegen.

Bei meinen Kursen arbeite ich viel im Internet und hoffe auch Sie bald im Online-Unterricht begrüßen zu können! *Ha en fin dag!*

Victoria

Sprachen

A2 - Norsk for deg neu, ab Lektion 13



In diesem Fortsetzungskurs werden Sie viel Norwegisch sprechen, kurze Texte wie Briefe und E-Mails schreiben, einfache Erzählungen lesen. Grammatik und Aussprache werden punktuell vertieft.

Bitte mitbringen: „Norsk for deg neu Norwegisch für Anfänger A1-A2“, ISBN 978-3-12-528925-3.

271-5656A - Online

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.10 - 20.40 Uhr
Victoria Nicole Skogstad

134,00 €

Russisch

Russisch gehört zur slawischen Sprachfamilie und zählt mit rund 210 Millionen Sprechern zu den meistgesprochenen Sprachen Europas. Als wichtige Sprache im postsowjetischen Raum hat sie in mehreren Ländern den Status einer Amtssprache. Auch in Deutschland ist Russisch weit verbreitet.

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 2

Dieser Folgekurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen aus dem ersten Kapitel des Kursbuches. Gemeinsam lernen wir das russische Alphabet in Druckschrift lesen und schreiben sowie einfache Alltagssituationen: sich vorstellen, begrüßen, verabschieden und nach dem Namen fragen. Neben dem Lehrbuch sorgen Dialoge, Spiele und zusätzliche Materialien für eine abwechslungsreiche und lockere Lernatmosphäre.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-204477-9.

262-5672

25.09.2026 - 04.12.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Vera Große Wiesmann

134,00 €



A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 3

Dieser Folgekurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen entsprechend der ersten beiden Kapitel des Kursbuches. Wir lernen über unser Befinden zu sprechen, Familien- und Verwandtschaftsbeziehungen zu benennen, andere Personen vorzustellen sowie nach dem Namen einer dritten Person zu fragen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-204477-9.

271-5672A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Vera Große Wiesmann

134,00 €

A2 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 1

Dieser Kurs ist für Lernende, die das erste Lehrwerk abgeschlossen haben.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-204478-6

262-5674

18.09.2026 - 27.11.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Vera Große Wiesmann

134,00 €

A2 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 2

Dieser Kurs behandelt typische Situationen des Gastseins und des Gastgeberens. Behandelt werden Themen wie Essen und Mahlzeiten, gastronomische Einrichtungen, Geschirr und Besteck sowie das Aussprechen und Annehmen von Einladungen. Außerdem lernen die Teilnehmenden, Glückwünsche zu formulieren, nach der Bedeutung unbekannter Begriffe zu fragen und Wünsche auszudrücken.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-204478-6

271-5674A - A2 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 2

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Vera Große Wiesmann

134,00 €

Schwedisch

Schwedisch ist eine faszinierende Sprache aus dem ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen und die Amtssprache Schwedens. Rund 8,5 Millionen Menschen sprechen Schwedisch als Muttersprache. Die Sprache eröffnet nicht nur den Zugang zu einem Land mit beeindruckender Natur, vielfältiger Kultur und lebendigen Traditionen, sondern auch zu den Menschen und ihrer Lebensweise.

In unseren Schwedischkursen erwerben Sie Schritt für Schritt grundlegende Sprachkenntnisse und lernen, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen. Neben Aussprache und Wortschatz erhalten Sie auch Einblicke in die schwedische Kultur und Besonderheiten des Landes.

A1 - Javisst! aktuell, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

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.

Lehrbuch: „Javisst! aktuell A1“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

262-5680

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 11.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Franz Billmayer

134,00 €

A2- Javisst, ab Lektion 13

262-5684

14.10.2026 - 16.12.2026 * 9 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Franz Billmayer

121,00 €

A2- Javisst, ab Lektion 15

271-5684A

20.01.2027 - 17.03.2027 * 8 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 107,00 €
Franz Billmayer

B2 - Konversation

I kursen vi utvalda svenska texter pa niva B2 och använder dessa samt nyheter från svenska medier som utgangspunkt för samtal och diskussioner.

262-5686

14.10.2026 - 16.12.2026 * 9 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 121,00 €
Franz Billmayer

271-5686A

20.01.2027 - 17.03.2027 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 107,00 €
Franz Billmayer

Spanisch

Spanisch wird von rund 500 Millionen Menschen weltweit gesprochen und eröffnet den Zugang zu einer Vielzahl von Ländern, Kulturen und Lebensweisen. Die Sprache verbindet Menschen auf mehreren Kontinenten und ermöglicht spannende Begegnungen im Alltag, auf Reisen und im internationalen Austausch.

Unsere Spanischkurse für Erwachsene vermitteln Schritt für Schritt Sprachkenntnisse für unterschiedliche Lernniveaus. Sie erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Aussprache und Grammatik und üben die Kommunikation in typischen Situationen. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in die spanischsprachige Welt, ihre Kultur und ihre Besonderheiten.

Spanisch für Senioren

Spanisch lernen im eigenen Tempo – entspannt und mit Freude an der Sprache

Unsere Spanischkurse für Seniorinnen und Senioren richten sich an alle, die die Sprache in angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck lernen möchten. Mit einer sanften Progression und ausreichend Raum zum Üben können Sie Schritt für Schritt neue Sprachkenntnisse erwerben und festigen.

Die Kurse beschäftigen sich mit lebensnahen Themen wie Alltag, Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Vielfältige Übungen und zahlreiche Wiederholungsphasen unterstützen den Lernprozess und helfen dabei, das Gelernte nachhaltig zu verankern. So bleibt genügend Zeit, Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache zu gewinnen und Freude am Lernen zu erleben.

A1- Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

262-5710

09.10.2026 - 04.12.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Kein Unterricht am 30.10.26
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 84,00 €
Rocio Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo A1, ab Lektion 2

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

271-5710A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 104,00 €
Rocio Manso Fernández

Spanisch für den Urlaub

Vor den Winterferien A1

Für absolute Anfänger

Planst du einen Urlaub in Spanien oder Lateinamerika? In diesem Intensivkurs lernen wir die Grundlagen für Bestellungen im Restaurant, Einkäufe auf dem Markt, die Kommunikation im Hotel und alles Wichtige für deinen Urlaub.

Modul 1 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr: Begrüßen und Verabschieden, Smalltalk, im Hotel, das Allernotwendigste

12.00 Uhr bis 12.30 Uhr: Pause

Modul 2 von 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr: Im Restaurant, Essen und Trinken, auf dem Markt kaufen und andere typische Alltagssituationen

262-5700

Samstag, 28.11.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 41,00 €
Rocio Manso Fernández

Vor den Osterferien A1

Für absolute Anfänger

271-5700A

Samstag, 13.03.2027, 10.00 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 41,00 €
Rocio Manso Fernández

Spanisch - Allgemeinkurse

Spanisch - Niveau A1

NEU: A1 - Impresiones, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

262-5719 - Online

01.10.2026 - 10.12.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Inés María Gómez Fernández 134,00 €

A1 - Impresiones, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

262-5721

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
César Rivera Novas

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

271-5719A

04.02.2027 - 29.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr
Kein Unterricht am 22.04.27
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Rocio Manso Fernández

262-5720

12.10.2026 - 11.01.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 134,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

271-5720A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 134,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

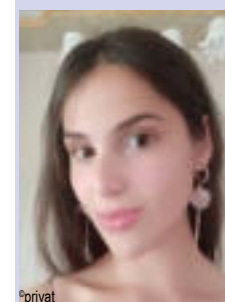
Spanisch - A1 - Impresiones, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

271-5721A - Online

14.01.2027 - 08.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Inés María Gómez Fernández 134,00 €

Inés María Gómez Fernández



Mein Name ist Inés und ich komme aus Madrid. Zurzeit lebe ich in München, lerne Deutsch und absolviere eine Ausbildung im Bereich Übersetzung. Sprachen sind meine Leidenschaft – neben Spanisch spreche ich Englisch und etwas Deutsch. In meinem Unterricht lege ich Wert auf eine entspannte, motivierende Atmosphäre, in der wir gemeinsam Schritt für Schritt Spanisch lernen. Ich freue mich darauf, dich im Kurs kennenzulernen!

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

262-5722

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Nathalia Arce Solano

A1 - Impresiones, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

262-5724

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas



A1 - Costumbres navideñas Spanische Weihnachtsbräuche

Für absolute Anfänger

Sprache und Kultur gehören untrennbar zusammen. Wenn Sie die spanische Kultur noch besser kennenlernen möchten, laden wir Sie herzlich zu diesem eintägigen Workshop ein. Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der spanischen Weihnachtsbräuche ein und entdecken Sie traditionelle Feste, besondere Rituale und typische kulinarische Spezialitäten, die die Weihnachtszeit in Spanien so einzigartig machen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen und kulturell bereichernden Workshop, der Ihnen die spanische Weihnachtszeit auf lebendige und genussvolle Weise näherbringt.

262-5702

Samstag, 12.12.2026, 09.30 - 12.45 Uhr
Pause von 11:00 bis 11:15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 27,00 €
Rocio Manso Fernández

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514671-6

271-5722A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Nathalia Arce Solano

A1 - Impresiones, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

271-5724A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas



Spanisch - Niveau A2

A2 - Impresiones, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-114545-3

262-5726

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2

262-5728

14.10.2026 - 09.12.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 108,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Impresiones, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-114545-3

271-5726A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2

271-5728A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514686-2

262-5730

12.10.2026 - 07.12.2026 * 8 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 108,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2

271-5730A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2.

262-5732

13.10.2026 - 08.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 108,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Curso de conversación, práctica y gramática

In diesem Kurs übst du aktiv dein Spanisch und festigst gleichzeitig deine Grammatikkenntnisse. Der Unterricht ist praxisnah, abwechslungsreich und macht Spaß – mit vielen interaktiven Aktivitäten und Sprechübungen.

Im Mittelpunkt steht die Kommunikation: Wir sprechen über alltagsnahe Themen wie Hobbys, Freizeit, Reisen, Essen, Kino sowie Kunst und Kultur. So gewinnst du mehr Sicherheit im freien Sprechen.

Grammatik wiederholen wir gezielt und in praktischen Zusammenhängen, zum Beispiel die Verwendung von Verben, den Unterschied zwischen verschiedenen Vergangenheitsformen oder die Anwendung von ser und estar. Auch dein Wortschatz wird dabei kontinuierlich erweitert.

Hast du Lust, dein Spanisch aktiv anzuwenden und sicherer zu sprechen? Dann bist du hier genau richtig.

¡Vamos a hablar español! Bis bald.

262-5733

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.35 - 13.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
César Rivera Novas

A2 - Auffrischkungskurs

Te invito a un curso de español para repasar los niveles A1 y A2. vamos a repetir lo mas importante y practicar mucho la conversacion.

El curso es ideal para mejorar tu confianza al hablar y usar el español en situaciones cotidianas.

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1-B1 - Hybride“, ISBN: 978-3-12-525896-9

262-5734

30.09.2026 - 09.12.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, Josef-Martin-Bauer-Str. 18 134,00 €
Teresa Ladendorf

A2 - Konversation

In diesem Kurs werden wir spontan über ein Thema sprechen, das die Interessen der Teilnehmer betrifft, oder wir werden einen Text zu einem bestimmten Thema lesen und anschließend darüber diskutieren.

262-5736

09.10.2026 - 11.12.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Kein Unterricht am 30.10.26
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 72,00 €
Rocio Manso Fernández

271-5736A

22.01.2027 - 16.04.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 89,00 €
Rocio Manso Fernández

Spanisch - Niveau B1

B1- Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN 978-3-12-514684-6

271-5738A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Impresiones, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Impresiones B1. Kurs und Arbeitsbuch mit 2 Audio -CDs

262-5740

16.09.2026 - 25.11.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas

B1 - Impresiones, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones B1. Kurs und Arbeitsbuch mit 2 Audio -CDs

271-5740A

20.01.2027 - 14.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 134,00 €
César Rivera Novas

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

262-5742

12.10.2026 - 07.12.2026 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 108,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

271-5742A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

262-5744

13.10.2026 - 08.12.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 108,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

271-5744A

19.01.2027 - 13.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 134,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Club de conversacion y lectura

Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen, Sie kennen die Vergangenheitsformen. Mit interessanten und vielfältigen Themen aus dem spanischsprachigen Kulturraum vertiefen Sie mit Spaß und Unterhaltung Ihre Kenntnisse.

262-5746

21.09.2026 - 30.11.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Nathalia Arce Solano

271-5746A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 134,00 €
Nathalia Arce Solano

Spanisch - Niveau B2

B2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 12

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“ ISBN: 978-3-12-515016-4

262-5750

14.10.2026 - 16.12.2026 * 9 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 121,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2 - Wiederholung

271-5750A

13.01.2027 - 07.04.2027 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 134,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2 - Conversación y repaso de la gramática

262-5760 - Hybrid

15.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Patricia Gella de Urquía

271-5760A - Hybrid

12.01.2027 - 06.04.2027 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Conversación

262-5762 - Hybrid

01.10.2026 - 14.01.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Patricia Gella de Urquía

271-5762A - Hybrid

21.01.2027 - 15.04.2027 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 134,00 €
Patricia Gella de Urquía



Neu: B2 - Presseclub Spanisch - Club de Prensa: Español



Bienvenidos al club! ¿Quiere practicar su español y conocer las últimas noticias de España e Hispanoamérica? En nuestro Club de Prensa: Español va a aprender el idioma con artículos de periódico reales y actuales.

Leemos noticias interesantes sobre política, cultura, economía y sociedad en su versión original. Gracias a la ayuda con el vocabulario, usted puede comprender los textos muy fácil y sin buscar en el diccionario. También conversamos sobre los temas del día. Así va a mejorar su vocabulario y va a hablar con más confianza.

¿Qué va a aprender en este curso?

Artículos reales: Textos auténticos para conocer mejor el mundo hispanohablante.

Más vocabulario: Palabras difíciles explicadas directamente al lado del texto.

Debates dinámicos: Conversación y opiniones en un ambiente cómodo y relajado.

Los materiales del curso se comentarán el primer día de clase.

262-5764

02.10.2026 - 18.12.2026 * 6 Kurstage
Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 108,00 €
César Rivera Novas

Türkisch

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Kolay gelsin! neu A1“, Kursbuch ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

262-5810

05.10.2026 - 14.12.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Özlem Ariciogullari

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Kolay gelsin! neu A1“, Kursbuch ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

271-5810A

18.01.2027 - 12.04.2027 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 134,00 €
Özlem Ariciogullari

IHRE BOTSCHAFT – *individuell* und einzigartig gedruckt

© Illustration: www.andjourney.com / Alina M.

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

Ansprechpartnerin



Barbara Berger
Fachbereichsleitung, MuT
Beruf / IT, Firmenschulungen
(08122) 9787-1108
barbara.berger@vhs-erding.de

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

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

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

Kommunikation & Karriere

PowerRhetorik für Frauen

Im Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg.

Das 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. Sie erhalten viele praktische Übungen, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen.

262-6011 - Online

Dienstag, 22.09.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

271-6012 - Online

Montag, 25.01.2027, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Konfliktmanagement

Erkennen Sie die Konflikttypen, Ursachen und verschiedenen Phasen von Konflikten, wenden Sie in Übungen Methoden aus der Meditation und der konstruktiven Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg) an. Lernen Sie Möglichkeiten zur Einwandbehandlung und Deeskalation.

1. Kommunikation-, Wahrnehmungslehre
2. Aktives Zuhören
3. Konflikterkennung über Warnsignale
4. Funktion von Konflikten, Chance der Zusammenarbeit
5. Konfliktphasen und Konfliktanalyse
6. Lösungsansätze
7. Streitkultur

262-6006

Samstag, 19.09.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 130,00 €
Karin Budde

Schlagfertigkeitstraining

Jederzeit die richtigen Worte finden



Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte.

Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden.

262-6013 - Online

Donnerstag, 08.10.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

271-6013 - Online

Dienstag, 16.02.2027, 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.

262-6023

13.10.2026 - 20.10.2026 * 2 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 40,00 €
Michael Schlögl

NEU! Sicher präsentieren und überzeugen

Inhalte klar strukturieren und wirkungsvoll vermitteln

Fachwissen allein überzeugt selten, denn entscheidend ist, wie Inhalte vermittelt werden. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, Präsentationen klar, verständlich und wirkungsvoll aufzubauen und professionell zu präsentieren.

Sie erhalten praxiserprobte Strategien für mehr Struktur, Sicherheit und Überzeugungskraft. So bleibt Ihre Botschaft im Gedächtnis! Praxisnaher Austausch und direkte Anwendbarkeit stehen dabei im Fokus. Das Kursziel ist es, mehr Sicherheit beim Präsentieren zu gewinnen, Ihre Inhalte klar zu strukturieren und Ihre Zuhörer mit einer überzeugenden und professionellen Darstellung zu erreichen.

262-6012

Montag, 19.10.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 2, Bäckerstraße 1 45,00 €
Susanne Lederer



Beruf, IT, Digitale Teilhabe

Kommunikation & Karriere	91
Neuorientierung, Bewerbung, Knigge	93
Finanzen	94
Projektmanagement	94
Künstliche Intelligenz	95
Social Media, Youtube	96
Datensicherheit, Netzwerke	97
10-Fingerschreiben	98
Beruflicher (Wieder-)Einstieg	98
Microsoft Office	99
Canva, Adobe, Photoshop	
digitale Moderation	100
Buchführung, E-Rechnung	101
Website, Programmieren	102
Mac-Welt, Linux	102
Kostenfreie Kurse ab 60 J.	
Medien u. Technik (MuT)	102
Firmenschulung	104





Schlagfertig und doch gewaltfrei Geht das bzw. ist das möglich?

In manchen Situationen im Beruf oder im zwischenmenschlichen Kontakt wünschen wir uns, schneller passender reagieren zu können, d.h. wir hätten gern mehr Schlagfertigkeit.

Diese kann man lernen und üben. Humorvolle und bisweilen auch paradoxe Reaktionen können dabei helfen, Situationen zu entschärfen. Voraussetzung ist dabei die Grundhaltung der gewaltfreien Kommunikation, die auf vertiefte Auseinandersetzung und Gespräch setzt und Kontaktabbruch vermeiden will.

Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine notwendige Voraussetzung.

262-6000

Dienstag, 20.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 42,00 €
Barbara Reinkowski

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.

262-6002

Samstag, 24.10.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 130,00 €
Karin Budde

NEU! Führung auf Distanz und aus dem Homeoffice

Als Führungskraft im Homeoffice müssen Sie Ihr Team aus der Ferne steuern und dennoch jedes Mitglied unterstützen, motivieren, informieren und entwickeln.

Das Online-Seminar vermittelt wertvolle Praxistipps, wie trotz räumlicher Entfernung eine persönliche und wirtschaftlich erfolgreiche Führungs- und Zusammenarbeit möglich ist. Sie erlernen, wie Sie effektiv virtuell führen, Methoden und Tools im digitalen Raum, Aufbau von Vertrauen, Entwicklung offener Kommunikationswege und Meeting-Routinen.

Checklisten und kollegiale Beratung runden das Seminar ab.

262-6003 - Online

12.11.2026 - 19.11.2026 * 2 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 130,00 €

NEU! Der stärkenbasierte Führungsprozess

Leadership im 21. Jahrhundert orientiert sich am Mitarbeiter. Positives Leadership unterstützt, ermutigt und ermächtigt auch in der persönlichen Weiterentwicklung.

Lernen Sie in diesem Webinar, wie stärkenbasierte Führung praktisch umsetzbar ist, um zufriedene Mitarbeiter, bessere Leistungen und höhere Produktivität zu generieren und zu erhalten.

262-6007 - Online

24.11.2026 - 26.11.2026 * 2 Kurstage
Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 130,00 €

NEU! Unbequeme Führungsaufgaben erfolgreich meistern

Sie haben mit Ihren Mitarbeitern ein freundschaftliches Verhältnis? Selbstverständlich ist gegen einen kooperativen Führungsstil nichts einzuwenden. Dennoch sind Sie dafür verantwortlich, dass

die Performance Ihrer Mitarbeiter stimmt.

Als erfolgreiche Führungskraft haben Sie gerade deshalb auch zahlreiche unbequeme Führungsaufgaben zu bewältigen. Sie müssen Missstände in Ihrer Abteilung klar benennen, Leistung konsequent fordern und schlechte Nachrichten kommunizieren.

In diesem Seminar lernen Sie, unangenehme Führungsaufgaben anzupacken und die richtigen Methoden – auch im Homeoffice – anzuwenden.

262-6004

Samstag, 05.12.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 130,00 €
Karin Budde

Networking für Frauen

Frauen verkaufen sich häufig unter Wert. 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 oder berufliche Ziele erreichen.

271-6002 - Online

Donnerstag, 07.01.2027, 18.00 - 20.15 Uhr
Karin Budde 65,00 €

NEU! Arbeiten im Homeoffice

New Work - Wie die Digitalisierung unsere Arbeitswelt verändert. Sie erhalten Tipps für das selbst organisierte Arbeiten im Homeoffice und für die virtuelle Zusammenarbeit.

271-6020 - Online

Dienstag, 02.02.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

Anpassungsfähigkeit in einer sich schnell verändernden Arbeitswelt

Entdecken Sie Ihre verborgenen Potenziale und entwickeln Sie wichtige Zukunftskompetenzen. Dieser interaktive Workshop bietet berufstätigen Erwachsenen die Möglichkeit, ihre Anpassungsfähigkeit und ihr kritisches Denken zu stärken. Tauchen Sie ein in praxisnahe Übungen, Fallstudien und Diskussionen, die Ihnen helfen, Herausforderungen souverän zu meistern und innovative Lösungen zu entwickeln. Machen Sie mit und gestalten Sie Ihren Weg zum beruflichen Erfolg!

271-6019 - Online

Mittwoch, 17.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

Schluss mit dem Nettigkeitssyndrom Wie Sie sich als Frau durchsetzen!

Auf ihrem Erfolgsweg stellen sich Männer und Frauen häufig unterschiedlichen individuellen Herausforderungen. Dieses Coaching ist speziell für weibliche Führungskräfte, Leiterinnen und Mitarbeiterinnen mit besonderer Verantwortung konzipiert. Die Trainerin geht auf die individuellen Anforderungen von Frauen zum Thema Durchsetzung und Positionierung ein.

Sie werden nach dem Besuch dieses Seminars

- mit Durchsetzungskraft und Souveränität in der Kommunikation überzeugen.
- Ihren persönlichen Auftritt selbstsicher und überzeugend wirken lassen.
- Ihre Erwartungen direkt und unmissverständlich äußern.
- in schwierigen Situationen geschickt und souverän agieren.
- Ihre Ziele schneller erreichen, indem Sie wirkungsvolle Gesprächsstrategien entwickeln.

271-6022 - Online

Donnerstag, 18.02.2027, 17.00 - 20.00 Uhr

Karin Budde

65,00 €

NEU! Future Skills 2030

Kompetenzen für die Arbeitswelt von morgen

Was sind Kompetenzen? Warum sind sie so wichtig und wie bringen mich meine Kompetenzen voran?

Erhalten Sie konkrete Methoden zur Entwicklung kognitiver, sozialer und kreativer Kompetenzen, die keine KI ersetzen kann. Erfahren Sie, wie sich Strukturen, Rollen und Prozesse verändern, wenn KI in den Arbeitsalltag integriert wird, und erhalten Sie Impulse für eine zukunftsorientierte Stärkenentwicklung, die technologische und menschliche Intelligenz vereint. Gestalten Sie durch Ihre Haltung und Ihr Mindset die Zukunft selbst, sehen Sie die Chancen statt der Risiken und gehen Sie mit Offenheit und Mut voran.

271-6004 - Online

Donnerstag, 11.03.2027, 17.00 - 20.00 Uhr

Karin Budde

65,00 €

Neuorientierung, Bewerbung, Knigge

NEU! Berufliche Um- und Neuorientierung für Frauen

Klarheit gewinnen, den eigenen Weg (wieder) finden und Veränderung aktiv gestalten

Ob Wiedereinstieg, Umbruch oder Unzufriedenheit im Job. Dieser Kurs richtet sich an Frauen in Phasen der beruflichen Neuorientierung.

Mit Hilfe eines Mindboards schaffen Sie Ordnung im Gedankenchaos, machen Ihre Ressourcen sichtbar und entwickeln neue Perspektiven für Ihren Weg. Sie reflektieren gezielt Ihre Stärken, Interessen und Erfahrungen und gewinnen Klarheit darüber, was Sie beruflich wirklich antreibt, wodurch realistische und tragfähige nächste Schritte entstehen.

Ihr Mindboard wird zu Ihrem neuen persönlichen Kompass! Das Kursziel ist es, dass Sie Ihre Stärken, Werte und Ziele erkennen und Ihre nächsten beruflichen Schritte entwickeln.

262-6010

Montag, 21.09.2026, 09.00 - 11.30 Uhr

Dorfen, vhs-Raum 2, Bäckergasse 1

45,00 €

Susanne Lederer

NEU! Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf.

In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

262-6005 - Online

Freitag, 23.10.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

271-6005 - Online

Dienstag, 16.03.2027, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst dich, wie du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne dich zu verstellen?

In diesem interaktiven Online-Seminar erhältst du praxisnahe Impulse, wie du deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehest. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

262-6105 - Online

Mittwoch, 04.11.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Assessment Center Vorbereitung - auch für Berufseinsteiger

Immer mehr Unternehmen verwenden dieses Verfahren für die Bewerberauswahl. Sie lernen, 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.

262-6106

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

130,00 €

Karin Budde

NEU! Umgangsformen- und Knigge-Seminar für den beruflichen Alltag

In Kooperation mit dem Hilton Munich Airport

Gute Umgangsformen sind ein entscheidender Erfolgsfaktor im Berufsleben. Dieses Seminar vermittelt die wichtigsten Knigge-Regeln für einen souveränen Auftritt im Umgang mit Gästen, Kollegen und Vorgesetzten.

Ergänzt wird das Training durch praktische Inhalte zu Tischmanieren, Etikette bei Einladungen und sicherem Verhalten in repräsentativen Situationen.

262-6008

Samstag, 28.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Hilton Munich Airport, Terminalstrasse Mitte 20

Andreas Möbius

75,00 €

NEU! Serverseminar Nicht nur für Servicekräfte

In Kooperation mit dem Hilton Munich Airport

Dieser kompakte Praxiskurs richtet sich an Einsteiger und Aushilfen in der Gastronomie, aber auch an alle, die schon immer professionell servieren wollten.

Vermittelt werden die grundlegenden Servierabläufe vom Eindecken über den Gästekontakt bis zum professionellen Auftreten im Service. Zusätzlich werden wichtige praktische Techniken wie das sichere Tragen von drei und vier Tellern sowie der Umgang mit dem Gläsertablett trainiert.

262-6009

Samstag, 05.12.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Hilton Munich Airport, Terminalstrasse Mitte 20

Andreas Möbius

75,00 €





Bewerben im Zeitalter der künstlichen Intelligenz

Tipps für überzeugende Bewerbungsunterlagen: In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie Wissenswertes rund um Bewerbungsunterlagen, deren Aufbau, Inhalte und Relevanz im Zeitalter des KI-basierten Recruitings.

Von A wie Anschreiben bis Z wie Zeugnis:

Gewinnen Sie Ideen, wie Sie mit Ihrer Bewerbung in einer Welt, in der Künstliche Intelligenz sowohl bei Bewerbern als auch bei Recruitern eine wachsende Rolle spielt, punkten können. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Bewerbung die Aufmerksamkeit potenzieller Arbeitgeber gewinnen können.

271-6107 - Online

Mittwoch, 13.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

Wie nutze ich LinkedIn als Bewerbungsplattform?

Sichtbar sein, gefunden werden, Netzwerke auf- und ausbauen. Es ist wichtig digital sichtbar und erreichbar zu sein.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen: Vom Aufbau des individuellen LinkedIn Profils (welche Felder sollten wie ausgefüllt werden?) über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken (wer gehört in mein Netzwerk und warum?) bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle (wie mache ich mich für Headhunter*innen/ rekrutierende Personen interessant?)

271-6100 - Online

Dienstag, 26.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

NEU! Mut zur Veränderung

Zeiten der Krise sind oft auch Zeiten, in denen eine Neuausrichtung im Beruf in den Fokus rückt.

Ihr derzeitiger Job erfüllt Sie nicht? Sie möchten sich beruflich verändern oder etwas ganz anderes machen, wissen aber noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll? Finden Sie den Beruf, der nicht nur zu Ihren Stärken und Talenten, sondern auch zu Ihren Werten passt. In diesem Coaching entwickeln Sie eine Vision Ihres Traumjobs und erarbeiten konkrete Schritte auf dem Weg dorthin.

271-6003 - Online

Mittwoch, 27.01.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

Finanzen

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. Du lernst, wie du klug mit deinem Einkommen umgehst, sinnvolle Sparstrategien entwickelst und dein Geld durch clevere Investments für dich arbeiten lässt. Du bekommst praxisnahe Tipps, die du sofort umsetzen kannst.

262-6001 - Online

Dienstag, 27.10.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

271-6001 - Online

Dienstag, 02.03.2027, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

NEU! Dein Geld im Griff - Klarheit statt Chaos

Viele junge Menschen starten mit ihrem ersten eigenen Einkommen, ohne wirklich zu wissen, wie sie damit umgehen sollen. Geld wird ausgegeben, statt bewusst eingesetzt - oft ohne klare Ziele oder Struktur.

In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihr Verhalten, erkennen typische Muster und erarbeiten einfache Strategien, um ihre Finanzen künftig bewusster zu steuern. Ziel ist es, finanzielle Klarheit zu schaffen und den Grundstein für einen entspannten und selbstbestimmten Umgang mit Geld zu legen.

271-6000

Donnerstag, 21.01.2027, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 35,00 €
Jennifer Lex

Projektmanagement

Projektmanagement nach GPM/ IPMA - online Lehrgang

In Kooperation mit der vhs -Nord

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 Basiswissen, 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 (271-6301).

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Der Lehrgang findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

262-6108 - Online

13.11.2026 - 19.02.2027 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr 298,00 €
Johannes Leischnig

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“



In Kooperation mit der vhs Nord

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“ (262-6108-WEB).

Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt. Die online-Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

271-6301 - Online

05.03.2027 - 12.03.2027 * 2 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

90,00 €

Johannes Leischnig, Beruf VHS im Norden des Lkr. München e.V.

Künstliche Intelligenz

NEU! KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern



Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse.

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

262-6206 - Online

Dienstag, 22.09.2026, 16.30 - 17.15 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer



Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Voraussetzungen: Keine

262-6208 - Online

Mittwoch, 30.09.2026, 17.30 - 18.15 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

NEU! KI von A bis Z: Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden



Künstliche Intelligenz verändert die Art und Weise, wie Inhalte erstellt, präsentiert und optimiert werden. Doch wie lassen sich KI-Tools effizient nutzen? In diesem umfassenden Workshop werden verschiedene Anwendungen der Künstlichen Intelligenz praxisnah erklärt und direkt angewendet.



Dazu gehört die Bilderstellung, Texterstellung, Präsentationen, Protokolle und optimales Prompting. Voraussetzung: Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

262-6202 - Online

Freitag, 09.10.2026, 09.00 - 16.30 Uhr

Robin Weniger

140,00 €

KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger



Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter?

In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Kursinhalte:

Wofür kann man KI nutzen? Welche KI gibt es? Beispiele anhand von ChatGPT

262-6204 - Online

Dienstag, 20.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

KI trifft PowerPoint: - Künstliche Intelligenz für Präsentationen



Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Kursinhalte:

Gamma KI, PowerPoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt

262-6201 - Online

Mittwoch, 18.11.2026, 17.30 - 18.15 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz



Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden?

Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

Kursinhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI

262-6203 - Online

Dienstag, 01.12.2026, 19.00 - 19.45 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

ChatGPT, Gemini, Perplexity und Co Die neuen Such- und Antwortmaschinen für den beruflichen Alltag

ChatGPT, Gemini, Perplexity & Co. verändern die Internetsuche: Statt langer Linklisten liefern sie direkte Antworten. Mit den AI Overviews von Google kommt eine weitere Ebene hinzu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die neuen Such- und Antwortmaschinen gezielt für Alltag und Beruf nutzen können. Zudem erfahren Sie, warum Sie auch YouTube als Suchmaschine nutzen sollten – und warum es heute wichtiger denn je ist, die Ergebnisse Ihrer Internetrecherchen kritisch zu hinterfragen.

Voraussetzung: Internetfähiges Smartphone oder Laptop, Grundkenntnisse Smartphone- und Internetrecherche, eigenes Google-Konto, eigenen Laptop, Smartphone oder Tablet

262-6211

Montag, 07.12.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

40,00 €

Sabine Saldaña Bravo

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf



Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Voraussetzungen: Keine

262-6209 - Online

Mittwoch, 09.12.2026, 16.30 - 17.15 Uhr
Robin Weniger 30,00 €

NEU! Effektive KI-Tools für den Büroalltag

In diesem interaktiven Workshop erhalten Teilnehmer einen ersten Einblick, wie Künstliche Intelligenz und Chatbots funktionieren und was die Unterschiede zwischen KI und Automatisierung sind.

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über aktuelle Anwendungen wie z.B. ChatGPT, Claude, Gemini, Slack und Transkriptions-Tools. Außerdem lernen sie die Anwendung Trello kennen als auch erste Einblicke in die KI-Integration. Zudem wird die rechtliche Situation beim Einsatz von KI im Job thematisiert.

Dieser Workshop ist für KI-Neulinge, die in praktischen Übungen lernen möchten, welche Möglichkeiten KI bietet, um den Büroalltag zu vereinfachen. Individuelle Anwendungsfälle können ebenfalls besprochen werden.

271-6200

27.02.2027 - 28.02.2027 * 2 Kurstage
Samstag und Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 190,00 €
Bernd Nagenrauft

Social Media, You Tube

Social Media – Instagram - Modul 1: Grundlagen zu Instagram

In mehreren getrennten Modulen lernen Sie die Grundlagen der Plattform, Beitragsformate, Technik, Marketing-Strategien bis zum Community Management kennen.

Sie arbeiten mit Tools zur Erstellung Ihres eigenen Contents und entwickeln Ihr eigenes Storytelling. Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach nur einen Überblick über die aktuellen Trends auf beliebten Plattformen suchen. Dieser Kurs bietet Ihnen das grundlegende Verständnis, das Sie benötigen.

Inhalt Modul 1:

Grundlagen: Die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten von Instagram

Registrierung: Relevante Aspekte, die bereits bei der Registrierung erfolgreich beachtet werden sollten, damit das Profil – sei es für private oder geschäftliche Zwecke – eine deutlich suchmaschinenoptimierte Sichtbarkeit erhält.

Content: Die Erstellung von hochwertigen Beiträgen wird anhand von praxisrelevanten Tipps und Techniken betrachtet, um ansprechende und herausragende Inhalte zu erstellen, die Zielgruppen begeistern können.

Management: Grundlagen des Social Media Managements, darunter ein Redaktionsplan.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Computerbedienung;

Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal und Ihr eigenes Gerät mit.

262-6213

Samstag, 26.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 48,00 €
Roham Bahramian

Social Media – Instagram - Modul 2: Crash-Technikkurs

Modul 2:

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.

Lernen Sie die Grundlagen der Cross-Media-Kommunikation über verschiedene Medienplattformen hinweg und nutzen Sie sie, um Ihre Botschaften zielgerichtet zu verbreiten.

Voraussetzung: Dieser Kurs ist ein Technikkurs und setzt Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram voraus. Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal und Ihr eigenes Gerät mit.

262-6214

Samstag, 21.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 48,00 €
Roham Bahramian

Social Media – Instagram - Modul 3: Mehr Reichweite auf Instagram

Modul 3:

Im Kurs geht es um: Mehr Reichweite auf Instagram, Reels, Hashtags, Kooperationen, Upload-Frequenz, Crossmedia-Marketing.

Voraussetzung: Dieser Crashkurs setzt nur Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram voraus. Um Sie beim Lernen und Umsetzen der erlernten Konzepte zu unterstützen, stellen wir Ihnen ein umfangreiches Skript zur Verfügung.

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal und Ihr eigenes Gerät mit.

271-6215

Samstag, 20.02.2027, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 48,00 €
Roham Bahramian

NEU! Social Media für Kleinunternehmen

Für Kleinunternehmen, Freiberufler und Selbstständige ist eine professionelle Online-Präsenz heute keine Option mehr, sondern ein entscheidender Wettbewerbsvorteil. LinkedIn ist das führende Netzwerk für B2B-Kontakte, während X (vormals Twitter) für Branchenkommunikation und Sichtbarkeit in Nischenmärkten eingesetzt wird.

Dieser Kurs vermittelt strukturiert, wie beide Plattformen strategisch eingesetzt werden – ohne großen Aufwand und mit klarem Fokus auf Wirkung. Zielgruppe: Selbstständige, Freiberufler, Inhaber kleiner Unternehmen

Inhalte:

- LinkedIn-Profil optimieren: Das digitale Aushängeschild
- Content-Strategie für LinkedIn: Was postest du – und warum?
- Netzwerk aufbauen: Wen kontaktiere ich – und wie?



- X (Twitter) einrichten und positionieren
- Beiträge planen und regelmäßig posten – ohne Zeitverlust
- Grundlagen der lokalen Reichweite über Social Media
- Kurzer Exkurs: Welche Plattform passt zu welchem Ziel?

Mitzubringen: Laptop oder Smartphone, gerne bereits vorhandener LinkedIn-Account

262-6215

Donnerstag, 17.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 48,00 €
Roham Bahramian

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

In Kooperation mit der vhs Nord

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 Lehrgang findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung

271-6216 - Online

20.01.2027 - 21.01.2027 * 2 Kurstage
Mittwoch und Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Stefan Sporrer 94,00 €

IT Datensicherheit, Netzwerke

NEU! Datensicherheit/Datenschutz Smartphones, Tablets und Laptops wirksam schützen

Smartphones, Tablets und Laptops sind echte Alltagsshelfer. Sie erleichtern uns die Kommunikation, das Einkaufen und das Organisieren. Gleichzeitig bestehen Risiken wie Betrug, Datenverlust oder das Risiko, dass persönliche Daten in die falschen Hände geraten. Viele dieser Risiken lassen sich mit den richtigen Einstellungen und durch achtsame Nutzung deutlich reduzieren. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Geräte sicher und zuverlässig nutzen können, auch ohne technisches Vorwissen. Alle Inhalte werden verständlich erklärt und praxisnah gezeigt.

Im Kurs erfahren Sie:

- welche grundlegenden Sicherheitseinstellungen auf Smartphones, Tablets und Laptops wichtig sind
- wie Sie Ihre Geräte aktuell halten und warum Updates entscheidend sind
- woran Sie Betrugsversuche, Schadsoftware oder unsichere Nachrichten erkennen
- was Sie tun sollten, wenn etwas Ungewöhnliches oder Verdächtiges passiert
- wie Sie Ihre persönlichen Daten besser schützen und Risiken im Alltag vermeiden

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit.



262-6600 - Datensicherheit/Datenschutz

Donnerstag, 12.11.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 68,00 €
Louise Schou

NEU! Sicher im Homeoffice Digitale Sicherheit und Datenschutz

Ob Vereinsarbeit, ehrenamtliches Engagement oder nebenberufliche Tätigkeiten - immer mehr Aufgaben werden von zuhause aus erledigt. Dabei werden private Geräte, E-Mail-Konten und Cloud-Dienste eingesetzt - oft ohne klare Schutzmaßnahmen. Genau hier setzt dieser Kurs an. Sie erfahren, wie Sie Ihr Homeoffice einfach und wirkungsvoll absichern - ganz ohne technisches Vorwissen und komplizierte Fachbegriffe. In diesem Kurs werden typische Risiken aufgezeigt und konkrete, alltagstaugliche Maßnahmen zum Schutz ihrer Geräte, Zugänge und Daten vermittelt.

Zu den Themen gehören unter anderem sichere Passwörter, Gerätesperren, Nutzerkonten, Updates, der sichere Umgang mit E-Mails und Anhängen sowie die bewusste Nutzung von Cloud-Diensten. Ein besonderer Fokus liegt auf dem verantwortungsvollen Umgang mit personenbezogenen Daten. Sie lernen, wie Sie den Datenschutz auch zu Hause umsetzen können, beispielsweise bei Telefonaten, gemeinsam genutzten Geräten bzw. Konten oder sensiblen Unterlagen. Der Kurs richtet sich an alle, die im Homeoffice sicherer arbeiten möchten und denen Datenschutz, digitale Sicherheit und ein gutes Gefühl im Umgang mit Daten wichtig sind.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Computern, Smartphones oder Tablets sind von Vorteil. Voraussetzung: Keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät mit.

262-6601

Samstag, 21.11.2026, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 68,00 €
Louise Schou

NEU! Grundlagen Computernetzwerke – Baustein 1

Haben Sie sich jemals gefragt, wie Ihr PC zu Hause, in der Schule, im Büro und sogar Ihr Smartphone mit anderen Computern auf der ganzen Welt kommunizieren kann? Wie funktioniert das Internet? Wenn Sie sich solche Fragen schon einmal gestellt haben, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Baustein 1 bietet eine Einführung in Netzwerke und Vernetzung. Das Hauptziel dieses Moduls ist es, Ihnen einen Überblick und Grundkenntnisse über Netzwerke und deren allgemeine Funktionsweise zu vermitteln. Es erklärt, was Netzwerke und Vernetzung sind und verwendet dabei einfache Vergleiche aus dem Alltag, um die allgemeine Funktionsweise von Netzwerken zu erläutern. Es behandelt und erklärt, wie Computer in einem Netzwerk miteinander kommunizieren. Es vermittelt Ihnen einen grundlegenden Überblick über Netzwerke und Netzwerkkomponenten.

Voraussetzungen: Keine

262-6501

28.09.2026 - 05.10.2026 * 2 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 75,00 €
Jerry Deleski

NEU! Grundlagen Computernetzwerke – Baustein 2

Sie erhalten im Baustein 2 einen Überblick über Hostnamen, IP-Adressen, Ports und Protokolle, die in einem Netzwerk verwendet werden. Es werden die TCP/IP- und OSI-Modelle näher betrachtet. Es wird erklärt, was ein Protocol, Protocol Suite und Protocol Stack sind.

Der Kurs baut auf dem Kurs 261-6501 auf.

Voraussetzungen: Allgemeines Verständnis der Funktionsweise von Netzwerken oder Grundlagen Computernetzwerke Baustein 1

262-6502

12.10.2026 - 19.10.2026 * 2 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 75,00 €
Jerry Deleski



10-Fingerschreiben

10-Fingerschreiben am PC

Sie kommen beim Tippen nur langsam voran oder möchten endlich alle Finger zum Schreiben einsetzen und nicht nur zwei oder drei? Dann ist dieser Kurs ein Lösungsangebot für ihr Problem.

Sie lernen Schritt für Schritt alle Buchstaben, Zahlen und weitere wichtige Tasten auf dem richtigen Weg mit dem passenden Finger anzutippen. Jede Stunde wird abwechslungsreich mit theoretischen und praktischen Übungen gestaltet. Hier wird Fitness für die Finger und das Gehirn geboten.

Die Kursgebühr beinhaltet ein passendes Lehrbuch. Der Kurs ist für Jugendliche (ab 10 Jahren) als auch Erwachsene geeignet.

262-6505

19.09.2026 - 14.11.2026 * 6 Kurstage

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

91,00 €

Lucia Kraemer

262-6506

19.09.2026 - 14.11.2026 * 6 Kurstage

Samstag, 11.45 - 13.15 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

91,00 €

Lucia Kraemer

Beruflicher (Wieder-)Einstieg

Windows und MS Office für den beruflichen Wiedereinstieg - Modul 1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich beruflich neu orientieren möchten. Sie lernen 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

Voraussetzungen: Keine

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: USB-Stick, Verpflegung

262-6500

11.10.2026 - 18.10.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

167,00 €

Berthold Wittich

Windows und MS Office für den beruflichen Wiedereinstieg - Modul 2

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie im Kurs Modul 1 vermittelt wurde. 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 von Zeichen und Zahlen
- **PowerPoint:** kurze und knappe Einführung zu Power Point, grundlegende Formatierungen, mit Grafiken und Fotos gestalten

Mit den im Kurs erlernten Kenntnissen können Sie auch andere Versionen von Windows und Microsoft Office bedienen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Mitzubringen: Buch aus Modul 1, USB-Stick, Verpflegung

262-6504

15.11.2026 - 22.11.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

148,00 €

Berthold Wittich

Windows und MS Office für den beruflichen Wiedereinstieg - Modul 3

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse wie in den Modulen 1 & 2 vermittelt wurden? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, diese zu festigen und zu vertiefen. Zusätzlich zu neuen Funktionen in Word, Excel und PowerPoint lernen Sie das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook kennen, und wie Sie alle Office-Programme integrieren können.

Kursinhalte (Auswahl):

- **Word:** Schnelles Formatieren & Formatvorlagen, Inhaltsverzeichnisse, Variable Seitenausrichtung,
- **Excel:** komplexere Berechnungen, Diagramme im Detail
- **PowerPoint:** Fortgeschrittene Präsentationstechniken
- **Outlook:** E-Mails verwalten und (mit Anhang) versenden, Termine und Kontakte verwalten und koordinieren

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel

Mitzubringen: Buch aus Modul 1, USB-Stick; eigene Verpflegung

271-6503

07.03.2027 - 14.03.2027 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

148,00 €

Berthold Wittich



Word, PowerPoint, Excel, Teams

Microsoft Office - Crashkurs

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. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

262-6606

21.11.2026 - 28.11.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

179,00 €

Mario Helkert

271-6607

23.01.2027 - 30.01.2027 * 2 Kurstage

Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

179,00 €

Mario Helkert

271-6608

13.02.2027 - 06.03.2027 * 2 Kurstage

Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

179,00 €

Mario Helkert

NEU! Neueste Features und Tools bei Microsoft 365

In diesem Kurs entdecken Sie die neuesten Features und Tools von Microsoft 365 und lernen, wie Sie diese effektiv im Alltag nutzen. Von verbesserten Kollaborationsmöglichkeiten über smarte Automatisierungen bis hin zu neuesten Sicherheits- und Verwaltungsfunktionen – wir zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie Zeit sparen, produktiver arbeiten und Ihre Daten besser schützen.

Inhalte:

- Überblick über die aktuellen Apps und Funktionen in Microsoft 365
- Microsoft 365 Apps-Updates verstehen
- Effektive Zusammenarbeit in Microsoft Teams

- SharePoint und OneDrive
- Office-Apps (Word, Excel, PowerPoint) mit neuen KI-Funktionen und Vorlagen
- Automatisierung mit Power Automate
- Sicherheit und Compliance
- Praktische Übungen

Zielgruppe: Alle, die Microsoft 365 bereits nutzen und die neuesten Features kennenlernen möchten – Einsteiger bis Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Die Kursgebühr beinhaltet ein entsprechendes Lehrbuch.

262-6612

Dienstag, 22.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

64,00 €

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. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

262-6607

Samstag, 05.12.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

91,00 €

Mario Helkert

Word - Grundkurs Kompaktkurs

Microsoft Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende, übersichtliche und benutzerfreundliche Oberfläche aus. In diesem Kurs lernen Sie anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Kursinhalte:

- Einführung, Oberfläche
- Texteingabe, grundlegende Formatierungen
- Absätze, Seitenlayout
- Listen, Aufzählungen
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bilder und Grafiken einfügen
- Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen
- Drucken, PDF erstellen
- Serienbrief erstellen

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten

passendes Buch. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

271-6611

26.01.2027 - 02.02.2027 * 2 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

98,00 €

Mario Helkert

PowerPoint und Präsentation

Von der Folie bis zur Bildschirmshow

Kompaktkurs mit Schwerpunkt Präsentieren

Präsentationen sind aus unserem heutigen Geschäftsleben nicht mehr weg zu denken. Wenn Sie beispielsweise auf einer Messe die Produkte Ihrer Firma vorführen möchten oder einen Vortrag halten, dann ist PowerPoint ein ideales Hilfsmittel, um professionelle und ansprechende Präsentationen zu erstellen. Auch im Studium werden in immer mehr Seminaren Präsentationen verlangt, deren visuelle Unterstützung meist durch PowerPoint verwirklicht wird.

Kursinhalte:

- Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien
- Einfügen von Texten, Tabellen und multimedialen Elementen (Grafiken, SmartArts, Videos und Audio-Dateien, inklusive Copilot)
- Diagrammerstellung
- Übergänge und Animationen
- Erstellen einer Bildschirmpräsentation
- Präsentieren der Ergebnisse

Ziel des Kurses:

- Sicherer Umgang mit PowerPoint
- Erstellung überzeugender Präsentationen
- Stärkung der eigenen Präsentationskompetenz durch praktische Übung und Feedback

Die vermittelten Kenntnisse werden durch Übungen verfestigt. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

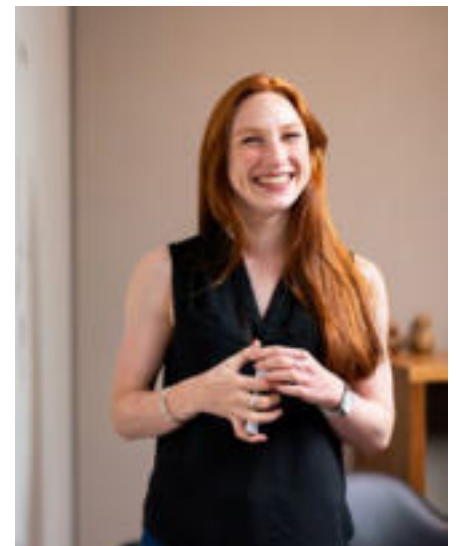
262-6611

Samstag, 07.11.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

98,00 €

Mario Helkert



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. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

262-6608

29.09.2026 - 20.10.2026 * 4 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

166,00 €

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- und Excel-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick, Buch aus dem Excel-Grundkurs, Quereinsteiger können dieses Buch vorab in der VHS bestellen (kostenpflichtig).

271-6610

20.02.2027 - 13.03.2027 * 2 Kurstage

Samstag, 09.30 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

82,00 €

Mario Helkert

NEU! Microsoft Teams - Sicher einsteigen und im Berufsalltag nutzen

Der praxisnahe Einstieg in das Programm, das aus modernen Büros nicht mehr wegzudenken ist. Ob im Homeoffice, im Großraumbüro oder im Austausch mit Kunden und Kollegen: Microsoft Teams ist in vielen Unternehmen zum zentralen Werkzeug für Kommunikation und Zusammenarbeit geworden.

Wer beruflich damit arbeiten soll, steht zu Beginn oft vor vielen Fragen: Wie starte ich eine Besprechung? Und wie teile ich meinen Bildschirm, ohne ins Schwitzen zu kommen? In diesem Kurs lernen Sie Microsoft Teams von Grund auf kennen. Sie bekommen einen klaren Überblick über die wichtigsten Funktionen, sodass Sie sich nach dem Kurs sicher in der Anwendung bewegen und Teams im Berufsalltag souverän einsetzen können.

Inhalte im Überblick:

- Aufbau und Bedienung:
- Chats und Nachrichten
- Teams und Kanäle
- Online-Besprechungen
- Bildschirm teilen, Hand heben, Reaktionen und Hintergründe nutzen
- Dateien ablegen und bearbeiten
- Kalender und Termine in Teams verwalten

Sie sollten mit Computer und Internet grundsätzlich vertraut sein. Vorkenntnisse in Teams sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Laptop und konkrete Fragen aus Ihrem Arbeitsumfeld

262-6609

Montag, 05.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

68,00 €

Louise Schou

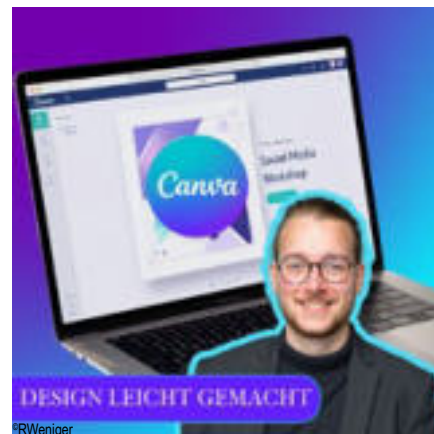
271-6609

Montag, 22.02.2027, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

68,00 €

Louise Schou



DESIGN LEICHT GEMACHT

FRWeniger

Kursleiter Robin Weniger

Canva, Adobe, Photoshop

NEU! Canva-Workshop: Grundkurs



Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein.

Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Voraussetzungen: keine

262-6604 - Online

Montag, 09.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Robin Weniger

40,00 €

NEU! Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung



Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva?

In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Kursinhalte:

Grundkurs Canva, Social Media Plan, Videoerstellung, Vorlagen erstellen, Marke erstellen, Projekte sortieren, KI einsetzen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Canva

262-6603 - Online

Dienstag, 10.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Robin Weniger

40,00 €

NEU! Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein.

In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Canva

262-6605 - Online

Mittwoch, 09.12.2026, 17.30 - 19.45 Uhr

Robin Weniger

45,00 €



NEU! Kreative Gestaltung mit Adobe - Einblick in InDesign, Illustrator und Photoshop

In Kooperation mit der vhs Nord

Sie möchten die wichtigsten Adobe-Programme kennenlernen und herausfinden, welches Werkzeug sich für Ihre kreativen Ideen am besten eignet?

In diesem eintägigen Schnupperkurs erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Programme Adobe InDesign, Adobe Illustrator und Adobe Photoshop. Anhand anschaulicher Beispiele aus unterschiedlichen Anwendungsbereichen lernen Sie die jeweiligen Stärken und Einsatzmöglichkeiten der Programme kennen – von Bildbearbeitung und Fotoretusche über Vektorgrafiken und Logos bis hin zu Layouts für Print- und Digitalmedien. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu eigenen Projekten mitzubringen und individuelle Anregungen für deren Umsetzung zu erhalten. Auch Fragen zu KI-Funktionen können gestellt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum der vhs Unterföhring kommen. Ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen, Sie benötigen auf alle Fälle die Programme auf Ihrem Rechner, es kann auch die Testversion sein. Aus Zeitgründen muss die Software bereits vorhanden sein, sie kann nicht gemeinsam installiert werden.

Mitzubringen: eigenen Laptop/eigenes MacBook mit entsprechender Software

262-6200 - Hybrid

Donnerstag, 12.11.2026, 09.30 - 15.00 Uhr

Unterföhring, vhs Zentrum, Am Bahnhof 13

Barbara Kirar

85,00 €

NEU! Digitale Moderation und Präsentation für Fortgeschrittene

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Durchführung von Meetings und möchtest professioneller moderieren?

In diesem Aufbaukurs lernst du, wie du mit Programmen wie OBS Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck deine Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturierst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du mit Zoom, Microsoft Teams oder Webex arbeitest, die vermittelten Inhalte sind plattformunabhängig. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und dein Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundkenntnisse hilfreich.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Englisch

262-6207 - Online

Montag, 16.11.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Robin Weniger

40,00 €

NEU! Photoshop Creative Cloud Grundlagen - Für absolute EinsteigerInnen

In Kooperation mit der vhs Nord

Adobe Photoshop CC gehört zu den führenden Programmen für digitale Bildbearbeitung. In diesem Grundlagenkurs lernen Sie wichtige Werkzeuge und Funktionen kennen. Kursinhalt: Einführung in die Benutzeroberfläche von Photoshop CC, Bildoptimierungen, erste Filter, Schrift, Schatten sowie Grundkenntnisse der Farbe und erste kleine Compositings mit Ebenen. Sie entfernen ungeliebten Grauschleier aus Ihren Bildern und erstellen Ihre erste Grußkarte. Sie lernen, Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke zu optimieren und sicher zu speichern sowie für Druck und digitale Medien zu exportieren. Anhand ausgewählter und praxisnaher Übungsbeispiele bietet der Kurs einen optimalen Einstieg in das Programm. Es können auch Fragen zu KI-Funktionen gestellt werden. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die erste Kenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung erwerben oder ihre Grundlagen systematisch aufbauen möchten.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse. Vorkenntnisse in Photoshop sind nicht erforderlich. Der Kurs findet online über Zoom statt. Wenn Sie in Präsenz teilnehmen wollen, können Sie Ihren eigenen Laptop/Ihr eigenes MacBook mitbringen und in den Schulungsraum der vhs Unterföhring kommen. Ob Sie online oder in Präsenz teilnehmen, Sie benötigen auf alle Fälle Photoshop auf Ihrem Rechner, es kann auch die Testversion sein. Aus Zeitgründen muss die Software bereits vorhanden sein, sie kann nicht gemeinsam installiert werden. Wenn Sie nur zuschauen und die Schritte mittels Beamer verfolgen wollen, können Sie auch in den Raum nach Unterföhring kommen. Am Dozentenrechner ist die Software installiert und Sie können in Übungsrunden dort auch gelegentlich selbst etwas ausprobieren.

Mitzubringen: Eigenen Laptop/eigenes MacBook mit entsprechender Software

262-6205 - Hybrid

Donnerstag, 19.11.2026, 09.30 - 15.00 Uhr

Unterföhring, vhs Zentrum, Am Bahnhof 13

Barbara Kirar

85,00 €



Buchführung, E-Rechnung

Praktikerkurs Lohnbuchführung Für Einsteiger 1

In Kooperation mit der vhs Nord

Mit Prüfungsmöglichkeit für Xpert Business Lohnbuchführung 1

Dieser Kurs der Xpert-Business-Reihe vermittelt die Grundlagen der Lohnbuchführung. Zunächst wird in die Grundsätze des Arbeitsrechts, des Lohnsteuerabzugs und der Sozialabgaben eingeführt. Daneben wird Wissen vertieft über einzelne Arbeitnehmergruppen (Minijobber, Rentner, Azubis u.a.), spezielle Entgeltformen (Zulagen, Sachbezüge, Altersvorsorge, Reisekosten u.a.) und andere Besonderheiten (Mutterschutz, Familiennotbetreuung usw.). Darüber hinaus werden Praxisfragen wie notwendige Belege, Dokumentation der Lohnbuchführung und typische monatliche Tätigkeiten mit Jahresabschlussarbeiten angesprochen. Der Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Auszubildende und Studierende sind herzlich willkommen. In der Kursgebühr ist ein umfangreiches Lehrbuch mit Übungsaufgaben im Wert von 28,95 € enthalten.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen, über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich fällig. Der Kurs selbst schließt nicht mit einer Prüfung ab.

Die Dozentin ist als selbstständige Steuerberaterin tätig.

262-6014

10.10.2026 - 27.02.2027 * 15 Kurstage

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Unterschleißheim, vhs, Landshuter Str. 20-22

Layla Haffar

319,00 €

NEU! E-Rechnung erfolgreich umsetzen – für Selbständige und kleine Unternehmen



Seit 2025 müssen alle Unternehmen E-Rechnungen empfangen können, ab 2027/2028 auch versenden. Dieser Kurs zeigt praxisnah, wie Sie die E-Rechnungspflicht erfolgreich umsetzen – abhängig von Ihrer individuellen Ausgangssituation. Sie lernen nicht nur die rechtlichen Grundlagen, sondern entwickeln eine konkrete Strategie für Ihr Unternehmen.

Inhalte:

- Rechtslage und Pflichtangaben
- E-Rechnungspflicht: Was gilt ab wann für wen?
- Kleinbetragsregelung (250 €-Grenze) und Ausnahmen
- Pflichtangaben einer E-Rechnung vs. herkömmliche Rechnung
- Empfangspflicht seit 2025: Das unterschätzte Problem
- Echte Vorteile der E-Rechnung (Effizienz, Kosten, Liquidität)
- Wann bedeutet sie zunächst Mehraufwand? (ggf. zusätzliche Tools und Arbeitszeit für Empfang und Erstellung von E-Rechnung, Archivierung)

Besonderheit: Der Kurs berücksichtigt, ob Sie bereits eine funktionierende Buchhaltung haben oder neu starten und zeigt entsprechende passende Lösungswege auf. Im Kurs werden Sie sich an Ihrem Rechner bei Lexoffice anmelden.

262-6602 - Online

Dienstag, 01.12.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Tatyana Sarasa 55,00 €

Website, Programmieren

NEU! Eine eigene Website mit WordPress – Crashkurs

In Kooperation mit der vhs Nord

Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Sie lernen die Administration von WordPress kennen und werden das Anlegen von Inhalten mit dem Block-Editor üben. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Themes) ankommt, wie Sie es auswählen und mit Customizer bzw. Website Editor anpassen. Einen Blick werfen wir auch auf KI-gestützte Funktionen und die lokale Umgebung WordPress Studio. Nach dem Kurs können Sie Ihre eigene Website eigenständig aufbauen und pflegen.

Voraussetzung: Gute PC- und Internetkenntnisse. Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox.

271-6613

Sonntag, 28.02.2027, 10.00 - 17.00 Uhr
Unterföhring, vhs Zentrum, Am Bahnhof 13
Wilhelm Weller 83,00 €

NEU! Python - Grundlagenkurs



In Kooperation mit der Cisco Networking Academy/vhs Nord

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen.

Die Spanne der Themen reicht hier von Grundlagen, wie z.B. Syntax, Schleifen über Kontrollstrukturen bis hin zu fortgeschrittenen Themen wie Module und objektorientierte Programmierung. Die Teilnehmenden sollen nach dem Kurs in der Lage sein, mittels ihrer erworbenen Kenntnisse eigene Programme in Python erstellen zu können sowie sich eigenständig in Vertiefungsthemen wie Data-Science oder Machine-Learning einarbeiten zu können.

Begleitend zu der Veranstaltung gibt es einen E-Learning-Kurs von der Cisco Networking Academy: Python Essentials 1. Der Kurs hilft den Teilnehmenden auch, sich auf die Zertifizierungsprüfung PCEP (Certified Entry-Level Python Programmer) vorzubereiten. Für dieses Industriezertifikat fallen zusätzliche Prüfungsgebühren an.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, gute Englischkenntnisse für den E-Learning-Kurs.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

262-6615 - Online

09.11.2026 - 07.12.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr 205,00 €
Florence Maurice

Mac, Linux

NEU! Willkommen am Mac

In Kooperation mit der vhs Nord

Sie haben sich einen Mac zugelegt oder denken gerade über den Kauf beispielsweise eines MacBook, iMac oder Mac mini nach? Und nun wissen Sie nicht genau, was Sie nach dem Umstieg von Windows in die Apple-Welt erwartet? Die gute Nachricht: Apple-Rechner sehen nicht nur fantastisch aus. Sie bringen auch ein hervorragendes Betriebssystem (»macOS«) sowie eine Vielzahl an kostenfreien Programmen unter anderem für Mail, Internet, Bildverwaltung und -bearbeitung sowie Textverarbeitung mit. In einer Präsentation erfahren Sie, wie Ihr neuer Apple-Rechner funktioniert und wie Sie die grundlegenden Einstellungen vornehmen. Der Kurs richtet sich an komplette Mac-Neulinge, die ohne Scheu ganz von Anfang an einen Mac kennenlernen wollen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse PC.
Mitzubringen: Ihr eigenes MacBook

262-6212

23.11.2026 - 26.11.2026 * 2 Kurstage
Montag, 09.30 - 12.00 Uhr
Garching, vhs Bildungszentrum, Telschowstr.5-7
Barbara Kirar 70,00 €

NEU! Neuer Schwung für Ihren alten Rechner – ganz einfach mit Linux

In Kooperation mit der vhs Nord

Haben Sie einen älteren Computer, der mit Windows 11 nicht mehr mithalten kann? Möchten Sie trotzdem sicher, schnell und zuverlässig arbeiten - ohne gleich einen neuen Rechner kaufen zu müssen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem praxisnahen Einsteigerkurs erfahren Sie,

- was Linux ist und warum es eine echte Alternative zu Windows darstellt
- wie Sie eine moderne, leicht bedienbare Linux-Variante auf Ihrem PC/Laptop installieren
- wie Sie sich im neuen System zurechtfinden (Dateien, Internet, Programme, Updates)
- welche kostenlosen Programme Sie für E-Mail, Office, Musik, Bilder und mehr nutzen können
- wie Sie Ihren Rechner wieder flott und sicher machen können

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende, deren PC/Laptop zu alt für Windows 11 ist und die einen ersten Einblick in die Linux-Welt erhalten wollen. Sie erfahren, wie der Einstieg funktioniert.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse. Kein Vorwissen zu Linux nötig.

262-6216

Samstag, 21.11.2026, 09.30 - 16.30 Uhr
Unterföhring, vhs Zentrum, Am Bahnhof 13
Peter Starfinger 94,00 €

Kostenfreie Medien- und Technik-kurse (MuT) für alle ab 60 Jahren

Die folgenden MuT-Kurse werden durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und durch den Landkreis Erding verwaltet. Deshalb sind die MuT-Kurse kostenfrei ab 60 Jahren



Sicherheit

NEU! Sicher surfen durch den digitalen Alltag (MuT)

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, die den Alltag einfacher, abwechslungsreicher und komfortabler gestalten - vorausgesetzt, man bewegt sich sicher darin. Zusammen wollen wir uns Schritt für Schritt erschließen, wie wir die Vorteile der digitalen Welt selbstbewusst und geschützt nutzen können. Wir entdecken gemeinsam verschiedene Themenbereiche, die den digitalen Alltag bereichern können, wie z.B. Mobilität (Fahrpläne, Tickets), Freizeit und Unterhaltung (Theaterkarten, Zeitungen/Zeitschriften, Musik hören), Gesundheit (online-Terminvereinbarung, Gesundheits-Apps), und beleuchten die zugehörigen Sicherheitsaspekte. Bei jedem Termin widmen wir uns einem Schwerpunktthema, haben viel Zeit zum Lernen und Ausprobieren, für den Austausch und Fragen. Machen Sie mit und gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude im digitalen Alltag! Es richtet sich an Menschen, die wenig oder keine Erfahrung mit digitalen Medien haben.

Voraussetzungen: Keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Gerät mit (Smartphone oder Tablet).

262-6782

22.09.2026 - 06.10.2026 * 3 Kurstage

Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Claudia Wippich kostenfrei ab 60 Jahren

271-6782

02.02.2027 - 23.02.2027 * 3 Kurstage

Dienstag, 14:00 - 16:30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Claudia Wippich kostenfrei ab 60 Jahren

NEU! Schockanrufe, Enkeltrick
Betrugsmaschen erkennen und abwehren (MuT)

Der „Enkeltrick“ am Telefon ist nicht neu. Heute kann eine vertraute Stimme am Telefon schnell und täuschend echt nachgeahmt werden, wir hören oft von gefälschten Videos von Prominenten, die uns Dinge anpreisen, und betrügerische E-Mails sehen heute aus wie echte Nachrichten, z.B. von Ihrer Bank. Doch mit Hilfe Künstlicher Intelligenz wird alles immer schwieriger zu erkennen. Wer die Tricks kennt, lässt sich nicht so leicht überrumpeln. In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam an, mit welchen Methoden Kriminelle heute arbeiten, und worauf Sie achten können, um nicht in die Falle zu tappen. An anschaulichen Beispielen wird Ihnen gezeigt, wie Deepfake-Videos, gefälschte Anrufe (Schockanrufe, falsche Polizei, falsche Microsoft-Mitarbeiter), Phishing-Mails und betrügerische SMS aussehen, woran man sie erkennt und wie man im Ernstfall richtig reagiert. Außerdem werden einige nützliche Einstellungen an Ihrem Computer, im E-Mail-Programm und auf dem Smartphone aufgezeigt, mit denen Sie sich zusätzlich absichern können.

Inhalte im Überblick:

- Wie KI heute Stimmen, Bilder und Videos fälscht – verständlich erklärt

- Typische Betrugsmaschen: Schockanruf, Enkeltrick 2.0, falsche Support-Anrufe
- Phishing erkennen: verdächtige E-Mails, SMS und WhatsApp-Nachrichten
- Deepfakes auf Facebook, YouTube & Co. – die wichtigsten Warnsignale
- Richtig reagieren: Was tun bei einem verdächtigen Anruf oder einer Nachricht?
- Praktische Sicherheitseinstellungen für Computer, E-Mail und Smartphone

Für wen ist der Kurs? Der Kurs richtet sich an alle ab 60 Jahren, die sich im digitalen Alltag sicherer fühlen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Gerät mit (Smartphone oder Tablet).

262-6783

Montag, 28.09.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Louise Schou kostenfrei ab 60 Jahren

271-6780

Montag, 15.02.2027, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Louise Schou kostenfrei ab 60 Jahren

Smartphone/Tabletkurse,
ComputerkurseMuT: Smartphone- und Tabletkurs
Für alle ab 60 Jahren - Einsteiger

Tauchen Sie mit der Volkshochschule im Landkreis Erding ein in die Welt der digitalen Möglichkeiten! Unser Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren bringt Ihnen auf praktische Art und Weise den Umgang mit Android Tablets und Smartphones bei. Keine Vorkenntnisse nötig! Lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie Bilder teilen, Nachrichten senden und vieles mehr. Seien Sie neugierig und entdecken Sie die digitale Welt mit uns! Tablets werden seitens der Volkshochschule gestellt. (Der Kurs ist auf Android-Geräte ausgelegt. Falls Sie ein Gerät von Apple mitbringen, wird die Apple ID benötigt. Bitte bringen Sie diese mit). Voraussetzungen: Keine

262-6711

12.11.2026 - 10.12.2026 * 3 Kurstage

Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

271-6712

14.01.2027 - 28.01.2027 * 3 Kurstage

Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

271-6713

18.02.2027 - 04.03.2027 * 3 Kurstage

Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

Erste Schritte mit dem Apple-
Smartphone/Tablet (MuT)

Haben Sie ein neues iPhone oder iPad und wünschen sich Unterstützung? In diesem Kurs erler-

nen Sie grundlegende Bedienungsschritte wie Einschalten, Ausschalten und die Grundfunktionen des Wischens. Außerdem zeigen wir Ihnen die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten, beispielsweise zum Telefonieren, Nachrichten schreiben, Fotos machen, Kalendereinträge verwalten und Erinnerungen verwenden.

Darüber hinaus machen Sie die ersten Schritte im Internet und lernen, wie Sie gängige Apps finden und nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich speziell an Benutzer von iPhones und/oder iPads (Apple-Geräte).

Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes iPhone und/oder iPad mit.

262-6788

Donnerstag, 17.09.2026, 13.00 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Thomas Reckwald kostenfrei ab 60 Jahren

271-6781

Mittwoch, 10.02.2027, 12.00 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Thomas Reckwald kostenfrei ab 60 Jahren

Der Computer in unserem Leben -
Anfängerkurs Baustein 1 (MuT)

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. Sie werden 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 und das Betriebssystem Windows kennenlernen.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.

Der Kurs ist kostenfrei für alle ab 60 Jahren, für das Lehrmaterial (Buch und Stick) wird eine Gebühr erhoben.

262-6780

08.10.2026 - 05.11.2026 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Susanne Mohr Lehrmaterial 22,00 €

271-6783

14.01.2027 - 04.02.2027 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

Susanne Mohr Lehrmaterial 22,00 €

Der Computer in unserem Leben -
Anfängerkurs Baustein 2 (MuT)

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 Themenwünsche äußern und wir haben Zeit für Fragen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse wie im Baustein 1 beschrieben. Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen. Falls Sie Lehrmaterial (Buch aus Baustein 1 und Stick) benötigen, wird hierfür eine Gebühr erhoben. Mitzubringen: Buch und Stick aus dem Kurs Baustein 1

262-6781

12.11.2026 - 10.12.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205
Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

271-6784

18.02.2027 - 11.03.2027 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205
Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

Digitale Bildbearbeitung - Wie erstelle ich ein Fotobuch (MuT)

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 wie Sie Bilder von Kamera zum PC übertragen, sie dort ordnen und beschriften oder (um-) benennen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

Der Kurs ist für Android-Geräte ausgelegt. Sie können Ihr eigenes Gerät und Ihre digitalen Bilder mitbringen.

262-6785

08.10.2026 - 05.11.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 205
Susanne Mohr kostenfrei ab 60 Jahren

Mediensprechstunde, Social Media für Einsteiger

NEU! MuT- Mediensprechstunde

In unserer Mediensprechstunde erhalten Sie eine individuelle Einzelberatung rund um Ihr Smartphone oder Tablet. Innerhalb von etwa 20 Minuten haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu klären – ganz gleich, ob es um grundlegende Funktionen des Alltags geht, wie das Anpassen der Schriftgröße oder das Erstellen einer WhatsApp-Gruppe, oder um weiterführende Themen wie Online-Buchungen und Einkäufe im Internet. Auch Aspekte der digitalen Sicherheit, etwa die Vergabe sicherer Passwörter oder der Einsatz von Antivirenprogrammen, können in diesem Rahmen besprochen werden.

Beispielfragen:

- Wie lade ich eine App herunter?
- Wie kommt man in einen online-shop?
- Wie lege ich ein Kundenkonto an?
- Wie erstelle ich einen neuen Kontakt?

Voraussetzungen: Keine

Mitzubringen: Ihr eigenes Smartphone oder Tablet

262-6752

Dienstag, 03.11.2026, 14.00 – 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Claudia Wippichkostenfrei ab 60 Jahren **262-6753**

Dienstag, 01.12.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Claudia Wippich kostenfrei ab 60 Jahren

NEU! Erste Schritte auf Social Media - Modul 1 (MuT)

Smartphones und soziale Netzwerke gehören heute zum digitalen Alltag – auch für Menschen ab 60. Dieser Kurs bietet einen ruhigen, strukturierten Einstieg in die Welt von Facebook und Instagram. Keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Lernen Sie, wie man sich auf diesen Plattformen orientiert, mit anderen in Kontakt tritt und gezielt Gruppen oder Personen findet, die zu den eigenen Interessen passen.

Inhalte:

- Was ist Facebook, was ist Instagram? - Überblick und Unterschiede
- Account erstellen und einrichten - Schritt für Schritt
- Sicherheit und Privatsphäre - was darf, was soll ich teilen?
- Freunde und Familie finden und kontaktieren
- Facebook-Gruppen entdecken: Gemeinsam wandern, kochen, reisen
- Erste Beiträge lesen, liken und kommentieren

Voraussetzungen: Keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (mit Zugangsdaten) mit.

262-6784

Samstag, 26.09.2026, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Roham Bahramian kostenfrei ab 60 Jahren

NEU: Erste Schritte auf Social Media - Modul 2 (MuT)

Einsamkeit ist ein wachsendes gesellschaftliches Thema – auch in Erding. Dieses Modul zeigt, wie soziale Netzwerke helfen können, Kontakte zu knüpfen, bestehende Beziehungen zu pflegen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Wir beschäftigen uns intensiver mit Facebook-Gruppen, entdecken lokale Gemeinschaften und lernen, wie man sicher und selbstbestimmt in sozialen Netzwerken aktiv bleibt

Inhalte:

- Rückblick und Wiederholung: Modul 1 kompakt
- Facebook-Gruppen finden und beitreten – Wandern, Hobbys, Lokale
- Nachrichten schreiben und Fotos teilen
- Veranstaltungen und Treffen über Social Media entdecken
- Instagram: Bilder und Storys von Familie und Freunden
- Tipps gegen digitale Überflutung – wer folge ich wirklich?

Vorkenntnisse: Es wird empfohlen vorher das Modul 1 zu besuchen.

Voraussetzungen: Keine

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (mit Zugangsdaten) mit.

271-6785

Samstag, 13.02.2027, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214
Roham Bahramian kostenfrei ab 60 Jahren

Digital Reisen

Digital Reisen im Alter (MuT)

Von der Idee zur Umsetzung mit Unterstützung des Handys

Sie möchten stressfrei und sicher reisen? Ihr Smartphone ist der perfekte Begleiter dafür. Es hilft Ihnen nicht nur bei der Suche nach Ideen, sondern auch bei der Orientierung in fremden Städten. Erfahren Sie, welche nützlichen Funktionen Ihr Handy neben Telefonie und Fotos noch bietet. Der weitgereiste Dozent Wolfgang Killian gibt wertvolle Tipps für die gesamte Planung – von der ersten Idee über das Reiseziel bis zur sicheren Durchführung. So reisen Sie entspannt und gut vorbereitet. Für wen ist der Kurs?

Der Kurs richtet sich an alle, die sich im digitalen Alltag sicherer fühlen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet (mit Zugangsdaten) mit.

262-6786

Montag, 26.10.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Wolfgang Killian kostenfrei ab 60 Jahren

262-6787

Donnerstag, 29.10.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1
Wolfgang Killian kostenfrei ab 60 Jahren

Firmenschulungen



vhs – Ihr Bildungspartner für Unternehmen und Verwaltung

Sie suchen individuelle Weiterbildungsangebote für Ihr Unternehmen?

Die vhs im Landkreis 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, Sprachenwerb 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

Schüler spezial

Grundschule

Fit in der Schule mit Evolutionspädagogik®

Sie möchten Ihrem Kind helfen, sich auf die Schule vorzubereiten oder sich in der Schule sicherer zu fühlen? Die Evolutionspädagogik® kombiniert Wissen aus der Evolution mit den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn-, Verhaltens- und Lernforschung.

In den Kursen sollen (Vor-)Schulkindern 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, die Visualisierungsfähigkeit sowie eine geübte Hand-Augen-Koordination.

Der Fokus liegt dabei auf Spiel, Spaß, Bewegung und Ausprobieren. Den Kindern soll die Zeit und der Rahmen gegeben werden, sich selbst ganz individuell zu entfalten. Wir möchten dabei motivieren, Selbstsicherheit und eine positive Grundeinstellung zum Lernen zu entwickeln.

Kinder bis einschl. 5 Jahre können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen!

Bitte mitbringen: Trinken, Turnschuhe/rutschfeste Socken

Die Kurse:

271-7002 – Schnupper-Workshop für Vor-schul-Kinder mit Begleitung

26.02.2027 - 05.03.2027 * 2 Kurstage

Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

33,00 €

Kristina Schönherr, Sabine Hock

262-7004 – für 1. + 2. Klasse

14.11.2026 - 12.12.2026 * 5 Kurstage

Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

79,00 €

Kristina Schönherr, Sabine Hock

271-7001 – Schnupper-Workshop für 3. + 4.

Klasse

15.01.2027 - 22.01.2027 * 2 Kurstage

Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

33,00 €

Kristina Schönherr, Sabine Hock

Tipps, Tricks & Organisation

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.

262-7010 - online

Donnerstag, 15.10.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

262-7012 - online

Donnerstag, 12.11.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

Präsentieren lernen für Schüler

Schüler und Schülerinnen lernen, zielführend zu präsentieren, mit Prägnanz zu überzeugen und auf Fragen souverän zu antworten.

Inhalt:

- Struktur und Storytelling
- visuelle Gestaltung
- Rhetorik und Körpersprache
- Stimmführung
- Sprechtempo
- Gestik und Blickkontakt

Außerdem gibt es praktische Übungen und Feedback!

262-7020

Samstag, 07.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

46,00 €

Karin Budde



Junge vhs

Schüler spezial	105
Schülerförderung	107
Unterwegs	111
Kunst & Kreativität	111
Kochen	113
Bewegung & Outdoor	114
Ballett / Tanz	114
Kleinkindförderung	115
Selbstbehauptung	116
Kinder-Uni	117



Zeitmanagement für Schüler

Dieses Seminar führt Schülerinnen und Schüler praxisnah an Techniken und Werkzeuge heran, um ihre Zeit effektiv zu nutzen, Ablenkungen zu reduzieren und eigene Lernziele systematisch zu erreichen. Es geht nicht nur um sofort umsetzbare Techniken, sondern auch um einen langfristigen Plan, um die Lernzeit selbstständig optimal zu gestalten.

Inhalt:

- Überblick zu Zeitfressern
- Prioritätensetzung und Selbstmotivation
- praktische Vorgehensweisen gegen Ablenkung für mehr Fokus und Effizienz
- Habit-Tracker-Apps

262-7022 - online

Mittwoch, 11.11.2026, 17.00 - 19.00 Uhr
Karin Budde 29,00 €

Das Lernen lernen

Stark lernen - entspannt bleiben

Jede*r lernt anders – es gilt herauszufinden, wie! In diesem Kurs erhalten Schüler jede Menge hilfreiche Skills, die das Lernen leichter machen. Sie entdecken Ziele, die wirklich motivieren, und coole Tricks, um sich alles besser zu merken. Wie konzentriert man sich richtig und schafft es, zu lernen, ohne ständig abgelenkt zu sein? Und welche Entspannungstechniken gibt es?

Silja Berner ist selbst Lehrerin mit jahrelanger Berufserfahrung und zeigt, wie der Schul- und Prüfungsalltag ganz ohne Panik klappen kann.

271-7024

18.02.2027 - 18.03.2027 * 5 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 105 53,00 €
Silja Berner

Fit fürs Leben

Praktische Allgemeinbildung für Jugendliche (13-18 Jahre)



„Wie man Steuern macht, sollte man in der Schule mal lernen“ – wer hat diesen oder einen ähnlichen Satz nicht schon mal gehört oder selbst gesagt? Mit der neuen Kursreihe „Fit fürs Leben“ sollen Schüler genau solche praktischen Themen nähergebracht werden.

Der Kurs besteht aus vier Einzelterminen, die Vorträge oder Workshops zu ganz verschiedenen Themen beinhalten: Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, Medien, Finanzen – das alles findet hier seinen Platz. Praxisnah erklärt, ein Termin pro Monat, damit es für Schüler auch zeitlich machbar ist. Die Themen wechseln jedes Semester. Teilnehmen können Personen zwischen 13 & 18 Jahren, unabhängig von der Schulform. Mit der Anmeldung ist man automatisch zu allen vier Terminen angemeldet. Die Kursgebühr ist die gesamte Gebühr für alle Termine.

262-7030

15.10.2026 - 25.02.2027 * 4 Kurstage
Erding, VHS-Haus / online 49,00 €
Jennifer Lex, Cora Masini-Wallenhorst, Sonja di Vetta, Tanja Reißerweber

Die Themen:

1. Persönlichkeitsentwicklung: Zuhören mit Herz

Zuhören ist mehr als das Warten auf den eigenen Redeanteil – es ist ein Akt echter Präsenz. Ob im Alltag oder in (kontroversen) Debatten ist die Fähigkeit zuzuhören zentral für gelingende Kommunikation. In diesem Kurs erfahren Jugendliche, was gutes Zuhören wirklich ausmacht, warum es oft schwerfällt, und wie echter Dialog gelingen kann. So wird Zuhören zur Brücke über Meinungsgrenzen hinweg und zum Kern lebendigen Dialogs.

Donnerstag, 15.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Tanja Reißerweber

2. Medienkompetenz: KI-Deepfakes erkennen und damit umgehen

In dieser Online-Kurseinheit lernen Schüler, was Künstliche Intelligenz (KI) und Deepfakes sind und wie sie erstellt werden. An einfachen Beispielen besprechen wir, ob und wie manipulierte Bilder, Videos und Stimmen erkannt werden können. Außerdem sprechen wir darüber, welche Chancen und Risiken diese Technologien für unseren Alltag und soziale Medien mit sich bringen.

Donnerstag, 26.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
online
Sonja di Vetta - Studio im Netz e.V.

3. Gesundheit: Stressbewältigung & Entspannung im Schulalltag

In dem Workshop werden den Jugendlichen verschiedene Entspannungstechniken nähergebracht, darunter z.B. progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Außerdem soll es auch um Stress im (Schul-)Alltag gehen und wie man damit umgehen kann. Insbesondere gehört dazu auch der Handykonsum, der den Alltagsstress sehr beeinflussen kann.

Samstag, 30.01.2027, 11.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002
Cora Masini-Wallenhorst

4. Finanzen: Clever mit Geld umgehen

erste Schritte für Jugendliche

Taschengeld, Geldgeschenke, Ferienjob, Online-Shopping oder spontane Wünsche: Auch ohne regelmäßiges eigenes Einkommen treffen junge Menschen bereits viele Entscheidungen rund um Geld.

In diesem interaktiven Vortrag lernen Jugendliche auf verständliche und alltagsnahe Weise erste Grundlagen im Umgang mit Geld kennen. Gemeinsam schauen wir darauf, warum Sparen sinnvoll sein kann, wie man Einnahmen und Ausgaben im Blick behält und welche Rolle Werbung, Konsum und Gewohnheiten dabei spielen. Mit kleinen Übungen, praktischen Beispielen und offenem Austausch werden erste Perspektiven geschaffen, um bewusster mit Geld umzugehen und eigene Entscheidungen besser zu verstehen. Der Fokus liegt dabei auf verständlichen Impulsen für den Alltag und die Zukunft.

Donnerstag, 25.02.2027, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203
Jennifer Lex



Schülerförderung

Ansprechpartnerin



Julia Marschall
Fachbereichsleitung
Schülerförderung, Studium
Generale, Ernährung, Natur
(08122) 9787-2303
julia.marschall@vhs-erding.de

Schülerförderung an der vhs ist mehr als nur Nachhilfe: Für alle, die auf der Suche nach stressfreier Unterstützung für die Schule sind. In kleinen Gruppen von 2-5 Personen - für alle Schultypen und verschiedenste Fächer!

Welche Kurse gibt es denn?

- **Schulbegleitende Schülerförderung** für fast alle Schultypen & Fächer während dem Schuljahr
- **Schulaufgaben-Vorbereitung:** Fragestunde zur Beseitigung letzter Unklarheiten
- **Intensivkurse zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen** in den Faschings-, 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 sowie auf den nächsten Seiten!

Was bedeutet für uns Schülerförderung?

■ Inhalte - Die Schüler im Blick!

Wir 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 (2-5 Personen) hat einen eigenen Raum, in dem sie ungestört in angenehmer Atmosphäre lernen kann.

Gebühren

Gesamtgebühren inkl. Kopien etc.

Schulbegleitende Unterstützung:

2 - 5 Teilnehmer: 100,00 € 6 x 60 Minuten

Schulaufgaben-Vorbereitung:

2 - 5 Teilnehmer: 33,00€ 1x 120 Minuten

2 - 5 Teilnehmer: 50,00€ 2x 90 Minuten

Ferienkurse:

2 - 5 Teilnehmer: 75,00 € 3 x 90 Minuten

2 - 5 Teilnehmer: 100,00 € 4 x 90 Minuten

2 - 5 Teilnehmer: 125,00 € 5 x 90 Minuten

Ab 4 Teilnehmern erhält jeder Teilnehmer einen Nachlass von 10%. (ausgeschlossen Spezialkurse und Prüfungssimulationen)

Welche Fächer gibt es derzeit?

Schule	Deutsch	Englisch	Mathe	Französisch	BWR	Physik	Chemie
Mittelschule	✓	✓	✓				auf Anfrage
Realschule	✓	✓	✓ (I + II/III)	✓	✓	✓	auf Anfrage
FOS/BOS	✓	✓	✓ (T+NT)	✓	✓	✓	auf Anfrage
Gymnasium	✓	✓	✓	✓		✓	auf Anfrage

Weitere Kurse

Für unsere Schülerförderung wollen wir noch flexibler auf Sie eingehen. Zusätzlich zu den bereits geplanten Kursen bitten wir Sie des halb darum, sich bei Bedarf bei uns zu melden und uns mitzuteilen, in welcher Schulform, welcher Jahrgangsstufe und welchem Fach (+ ggf. Zweig) Unterstützung benötigt wird. Wir versuchen dann, einen Kurs zu organisieren. Bitte beachten Sie aber, dass wir nicht immer auf alle individuellen Wünsche (z.B. bzgl. Uhrzeit etc.) eingehen können. Die Mindest-Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt außerdem zwei Personen.

Warteliste nutzen!

Sollte ein Kurs schon ausgebucht sein, tragen Sie sich gerne auf der Warteliste ein. Eventuell wird noch ein Platz frei. Bei großer Nachfrage richten wir außerdem Zusatzkurse ein.



Online-Vortrag:

Manche unserer Schülerkurse finden 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!

Schulbegleitende Unterstützung

In diesen wöchentlichen Kursen bekommen Schülerinnen und Schüler schulbegleitende Nachhilfe. 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! Auch auf anstehende Prüfungen werden die Schüler so vorbereitet. Gelernt wird in kleinen Gruppen von 2-5 Personen.

Klasse	Fach	Termin	Ort	Dozent	Kurs-Nr.	Gebühr
Mittelschule						
9. Klasse	Mathe	6x ab Di., 10.11.26 14:00-15:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Irmhild Schmidt	262-7253	100€
	Mathe	6x ab Di., 12.01.27 14:00-15:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Irmhild Schmidt	271-7253	100€
10. Klasse	Mathe	6x ab Di., 10.11.26 15:05-16:05 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Irmhild Schmidt	262-7263	100€
	Mathe	6x ab Di., 12.01.27 15:05-16:05 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Irmhild Schmidt	271-7263	100€
Realschule						
9. Klasse	Mathe	6x ab Mi., 11.11.26 15:35-16:35 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	262-7353	100€
	Mathe	6x ab Mi., 13.01.27 15:35-16:35 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	271-7353	100€
	BWR	6x ab Di., 27.10.26 17:00-18:00 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7356	100€
	BWR	6x ab Di., 12.01.27 17:00-18:00 Uhr	online	Esma Mutlu	271-7356	100€
10. Klasse	Mathe II/III	6x ab Mi., 11.11.26 14:30-15:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	262-7363	100€
	Mathe II/III	6x ab Mi., 13.01.27 14:30-15:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	271-7363	100€
	Französisch	6x ab Do., 22.10.26 15:30-16:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B105	Nadine L'Helguen	262-7365	100€
	BWR	6x ab Mo., 26.10.26 17:00-18:00 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7366	100€
	BWR	6x ab Mo., 11.01.27 17:00-18:00 Uhr	online	Esma Mutlu	271-7366	100€
FOS/BOS						
11. Klasse	BWR	6x ab Di., 10.11.26 18:15-19:15 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7476	100€
	BWR	6x ab Di., 12.01.27 18:15-19:15 Uhr	online	Esma Mutlu	271-7476	100€
12. Klasse	BWR	6x ab Do., 12.11.26 18:15-19:15 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7486	100€
	BWR	6x ab Do., 14.01.27 18:15-19:15 Uhr	online	Esma Mutlu	271-7486	100€

Schulübergreifende Kurse

NEU: Deutsch - Rechtschreibung und Grammatik

für die 8. - 10. Klasse - alle Schularten

In diesem Kurs werden wichtige Grundlagen der deutschen Sprache wiederholt und geübt. Gerade, wenn Rechtschreibung und Grammatik schwerfällt und wer dadurch auch in Prüfungen immer wieder Punktabzug bekommt, ist hier genau richtig. Es geht z.B. um Satzbau, Wortarten, Zeichensetzung, Zeitformen & Rechtschreibung. Das Ziel: Mehr Sicherheit beim Schreiben. Nicht nur in Deutsch, auch in anderen Fächern kann das helfen!

Es handelt sich bei dem Kurs nicht um ein Training für Personen mit Lese- Rechtschreibschwäche.

262-7390

28.10.2026 - 16.12.2026 * 6 Kurstage

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 105

100,00 €

Rebekka Maria Döllel

NEU: Französisch sprechen - Parler français!

2. + 3. Lernjahr - alle Schularten

Es bestehen Unsicherheiten bei der französischen Aussprache, im Unterricht Französisch zu sprechen ist unangenehm oder es fällt schwer, im Gesprochenen flüssig Sätze zu bilden? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Hier können Schüler im 2. oder 3. Lern-

jahr ihr gesprochenes Französisch üben, um ganz ohne Druck eine konstante Verbesserung und mehr Sicherheit beim Sprechen zu erreichen.

Dieser Kurs ist unabhängig von Schulform & Jahrgangsstufe. Es geht nur darum, wie viele Schuljahre man bereits Französisch lernt.

262-7399

22.10.2026 - 03.12.2026 * 6 Kurstage

Donnerstag, 16.35 - 17.35 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 105

100,00 €

Nadine L'Helguen-Claude

Fit für die nächste Schulaufgabe

Die nächste Probe, Schulaufgabe oder Klausur steht vor der Tür, aber es gibt noch offene Fragen? In diesen Kursen haben Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen, Aufgaben, die noch schwerfallen zu üben und sich letzte Unklarheiten von unseren Dozenten erklären zu lassen.

Klasse	Fach	Termin	Ort	Dozent	Kurs-Nr.	Gebühr
Mittelschule						
8. Klasse	Englisch	Do., 05.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B107	Maria Reiser	262-7102	33€
	Mathe	Do., 05.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	262-7104	33€
9. Klasse	Englisch	Sa., 07.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7112	33€
	Mathe	Sa., 07.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7114	33€
10. Klasse	Englisch	Do., 05.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B107	Maria Reiser	262-7122	33€
	Mathe	Do., 05.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	262-7124	33€
Realschule						
7. Klasse	Englisch	Mi., 04.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Dorfen, Bäckergasse 1 Raum 2	Andrea Feckl	262-7130	33€
	Französisch	02. + 03.11.2026 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7131	50€
8. Klasse	Englisch	Do., 05.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Dorfen, Bäckergasse 1 Raum 2	Andrea Feckl	262-7132	33€
	Mathe	Mi., 04.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7134	33€
	Französisch	02. + 03.11.2026 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7135	50€
9. Klasse	Englisch	Mi., 04.11.2026 13:30-15:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7142	33€
	Mathe	Mi., 04.11.2026 11:10-13:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7144	33€
	BWR	Do., 05.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Dorfen, Bäckergasse 1 Raum 2	Andrea Feckl	262-7146	33€
10. Klasse	Englisch	Sa., 07.11.2026 13:30-15:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Martina Helmig	262-7152	33€
	Mathe II/III quadr. Funktionen	Do., 05.11.2026 10:40-12:40 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Hans Dünhuber	262-7154	33€
	Mathe II/III Trigonometrie	Fr., 06.11.2026 10:40-12:40 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Hans Dünhuber	262-7155	33€
	BWR	Mi., 04.11.2026 09:00-11:00 Uhr	Dorfen, Bäckergasse 1 Raum 2	Andrea Feckl	262-7156	33€
FOS/BOS						
11. Klasse	BWR	Mi., 04.11.2026 09:00-11:00 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7166	33€
12. Klasse	BWR	Fr., 06.11.2026 14:00-16:00 Uhr	online	Esma Mutlu	262-7176	33€
Gymnasium						
1. Lernjahr	Französisch	04. + 05.11.26 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7190	50€
2. Lernjahr	Französisch	04. + 05.11.26 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7191	50€
9. Klasse	Mathe	05. + 06.11.26 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B105	Stephan Glaubitz	262-7192	50€
10. Klasse	Mathe	05. + 06.11.26 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B105	Stephan Glaubitz	262-7193	50€
13. Klasse	Mathe Analysis	Mo., 02.11.2026 10:40-12:40 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Hans Dünhuber	262-7194	33€
	Mathe Geometrie/Stochastik	Di., 03.11.2026 10:40-12:40 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Hans Dünhuber	262-7195	33€



Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen – Intensiv in den Herbstferien

In diesen Kursen gibt es vollen Prüfungsfokus! Die Schülerinnen und Schüler werden intensiv auf die anstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Es ist Raum für individuelle Fragen, die Wiederholung schwieriger Aufgaben und alles, was zum erfolgreichen Absolvieren der Prüfung dazu gehört!

Klasse	Fach	Termin	Ort	Dozent	Kurs-Nr.	Gebühr
Mittelschule						
9. Klasse Quali	Deutsch	02., 03., 05.11.26 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Marina Michalik	262-7620	75€
10. Klasse M10	Deutsch Sachtext	02., 03., 05.11.26 12:45-14:15 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Marina Michalik	262-7630	75€
Realschule						
10. Klasse mittl. Reife	Deutsch TGA literarisch	02., 03., 04.11.26 12:45-14:15 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7640	75€
10. Klasse mittl. Reife	Deutsch TGA pragmatisch	02., 03., 04.11.26 14:20-15:50 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Annika Inninger	262-7641	75€
FOS/BOS						
12. Klasse Fachabi	Englisch	02., 03., 05.11.26 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B214	Marina Michalik	262-7652	75€
	Mathe NT	02., 03., 05., 06.11.26 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Hans Dünhuber	262-7654	100€

Vorbereitung auf die Abschlussprüfungen – Intensiv in den Faschingsferien

In diesen Kursen gibt es vollen Prüfungsfokus! Die Schülerinnen und Schüler werden intensiv auf die anstehende Abschlussprüfung vorbereitet. Es ist Raum für individuelle Fragen, die Wiederholung schwieriger Aufgaben und alles, was zum erfolgreichen Absolvieren der Prüfung dazu gehört!

Klasse	Fach	Termin	Ort	Dozent	Kurs-Nr.	Gebühr
Mittelschule						
9. Klasse Quali	Englisch	10.02.-12.02.27 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B107	Maria Reiser	271-7622	75€
	Mathe	10.02.-12.02.27 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	271-7624	75€
10. Klasse M10	Deutsch literarischer Text	10.02.-12.02.27 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B105	Rebekka Maria Döllel	271-7630	75€
	Mathe	10.02.-12.02.27 12:45-14:15 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	271-7634	75€
Realschule						
10. Klasse mittl. Reife	Mathe II/III	10.02.-12.02.27 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B204	Irmhild Schmidt	271-7644	75€
FOS/BOS						
12. Klasse Fachabi	Deutsch	10.02.-12.02.27 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B105	Rebekka Maria Döllel	271-7650	75€
	BWR	10.02.-12.02.27 09:00-10:30 Uhr	online	Esma Mutlu	271-7656	75€
Gymnasium						
13. Klasse Abi	Mathe Analysis	10.02.-12.02.27 09:00-10:30 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Stephan Glaubitz	271-7674	75€
	Mathe Geometrie/Stochastik	10.02.-12.02.27 10:40-12:10 Uhr	Erding, vhs-Haus Raum B203	Stephan Glaubitz	271-7675	75€

Vorbereitung auf den Speaking-Test: 10. Klasse Realschule Englisch

An insgesamt drei Kurstagen gibt es die Möglichkeit, sich auf die mündliche Prüfung vorzubereiten. Wir üben alle Teile in kleinen Gruppen und es gibt zusätzlich viele sprachliche und strategische Tipps.

271-7361

30.01.2027 - 27.02.2027 * 3 Kurstage
Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Andrea Feckl

75,00 €

271-7362

30.01.2027 - 27.02.2027 * 3 Kurstage
Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Andrea Feckl

75,00 €

Events



Bundesweiter Vorlesetag in der vhs

Die Volkshochschule lädt alle Kinder mit Ihren Familien zum bundesweiten Vorlesetag ein. Kommt vorbei und taucht mit uns in magische Welten ein! Unsere Vorleser erwarten euch mit spannenden, lustigen und fantasievollen Geschichten für Groß und Klein.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit euch!

Es wird Snacks und Getränke gegen Spende gegeben. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung nicht erforderlich.

262-8100

Freitag, 20.11.2026, 14.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
kostenlos

Unterwegs

Engel, Feen, Fabelwesen

Führung und Druckworkshop im Museum Villa Stuck
Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Wir lernen die edle Künstlervilla Stuck kennen, die Götter- und Tierfiguren in Haus und Garten, die Gemälde des Hausherrn von wilden Tieren und lustigen Fabelwesen. Inspiriert von unseren Eindrücken drucken wir mit der Stempeltechnik unsere schönsten Postkarten auf buntes Papier.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.

Materialgeld 5,00 € (vor Ort zu bezahlen). Die Eintrittskarte ist separat zu zahlen. Tickets bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Museum Villa Stuck, Jugendzimmer Souterrain

262-8101

Sonntag, 11.10.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
München Villa Stuck, Prinzregentenstr. 60
Franziska Wolff 18,00 €

Von Turner bis van Gogh

Impressionismus in der Neuen Pinakothek

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Gewittergrau - Zitronengelb – welche Farbe hat das Licht? Vor 150 Jahren entdeckten die französischen Maler für ihre Bilder das Licht und zeigten die Menschen ihrer Zeit. Lasst Euch von diesen strahlenden Bildern überraschen und zeichnet im Anschluss selbst Bilder von Licht und Farben.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.

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

Die Eintrittskarte ist separat zu zahlen - bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer

262-8102

Samstag, 28.11.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27
Franziska Wolff 18,00 €

Die Welt der Tiere von Franz Marc im Lenbachhaus

Familienwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren
Lustige Kühe, nachdenkliche Pferde, ein gefährlicher Tiger - die Tiere auf den Bildern von Franz Marc sind sehr lebendig. Ihr lasst die bunten Farben auf euch wirken, werdet selber zu Tieren und zeichnet schließlich selbst lustige und wilde Tiere mit bunten Farben.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig.

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

Die Eintrittskarte ist separat zu zahlen - bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Städt. Galerie im Lenbachhaus, Foyer

271-8103

Samstag, 30.01.2027, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Lenbachhaus 18,00 €
Franziska Wolff

Kunst & Kreativität

Zeichnen & Malen

Kreativer Mal- und Zeichenkurs Für Kinder ab 9 Jahren

In unserem Zeichen- und Acrylkurs für Kinder lernen die kleinen Künstler spielerisch den Umgang mit Pinsel, Stift und Farbe. Gemeinsam entdecken wir spannende Maltechniken, üben das richtige Mischen von Farben und lassen schöne Bilder entstehen.

Der Kurs fördert Kreativität, Konzentration und Feinmotorik – und natürlich steht der Spaß am Gestalten im Mittelpunkt!

Techniken: Zeichnen mit Bleistift, Filz- und Farbstiften, Malen mit Acrylfarben auf Leinwand

Bitte mitbringen: Bleistift B 3/ B 5, Zeichenpapier DIN A 3 und Farben nach Wahl, wie Farbstifte oder Soft-Pastellkreiden, Acrylfarben

262-8201

28.09.2026 - 23.11.2026 * 8 Kurstage
Montag, 15.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 92,00 €
Prof. Hannes Döllel

Gesichter zeichnen für Kinder * Herbstferien (ab 9 Jahre)

Gesichter, Köpfe, Mangas

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 Mangas zu zeichnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Bleistift B 3 oder B 4, Zeichenblock DIN A 3, Spitzer, Radiergummi, Knetgummi

262-8202

03.11.2026 - 06.11.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 70,00 €
Prof. Hannes Döllel

Zwergel-Malen

(3 - 5 Jahre mit Begleitperson)

Die Kursgebühr ist für 1 Kind plus 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.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe
Materialkosten von 10 € an die Kursleitung zahlen.

262-8203

Sonntag, 25.10.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußler

262-8204

Sonntag, 13.12.2026, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 18,00 €
Claudia Häußler



Kleine Künstler im Atelier (6 - 12 J.)

Malen, Basteln, Töpfern, auch für Jungs!

In diesem Workshop erleben wir kreativen Spaß! Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarben, Pasten, Spachteln und vielen Materialien wie Glitzer und Steinen. Zudem basteln wir ausgefallene Überraschungen und formen aus Ton persönliche Lieblingstiere oder Gefäße. Zwischendurch stärken wir uns bei einem gemütlichen Picknick im Freien oder im Atelier. Kreativität und Fantasie stehen dabei absolut im Mittelpunkt!

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.

Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

262-8205

Sonntag, 25.10.2026, 11.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußler

NEU: Halloween Geisterball ab 6 Jahren

Malen, Verwandeln, Kinderschminken, Basteln
Kreativer Halloween-Workshop voller Spaß! Zuerst malen wir ein schauriges Motiv auf eine schwarze Leinwand. Mit Spinnweben, Steinen, Minispinnen und Knochen aus der Gruseltruhe wird geklebt und gestaltet. Wer möchte, bekommt ein passendes Grusel-Make-up. In der Kostümecke warten edle Ballkleider und Samtgehröcke auf dich – eigene Kostüme sind ebenfalls willkommen. Hüte, Brillen und schaurige Frisuren machen den Look perfekt. Am Ende verzieren wir einen Fächer und tanzen damit zu unheimlichen Klängen durch den Saal!

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.
Bitte mitbringen: Hausschuhe, evtl. eigenes Kostüm, Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

262-8206

Sonntag, 25.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner

Kinder-Weihnachts-Atelier (6 - 12 J.)

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 in Höhe von 10 € bitte an die Kursleiterin!

262-8209

Sonntag, 13.12.2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 35,00 €
Claudia Häußner

Malen & Töpfern

Atelier für die ganze Familie

Malen, Töpfern, Basteln - ab 3 bis 99 Jahre
Entdeckt gemeinsam oder allein (ab 6 Jahren) Eure Kreativität beim Malen, Töpfern und Basteln! Jede Person arbeitet im Großformat mit Acrylfarben, Spachteln und Fächerpinseln. Nutzt Glitzer, Steine, Schablonen und Kreiden für Euer individuelles Gemälde. Während das Bild trocknet, formt Ihr eine Tierfigur oder Schale aus Ton (ungebrannt). Erlebt eine fantasievolle Zeit voller gegenseitiger Begeisterung. Am Ende wartet eine zauberhaft-duftende Überraschung auf die Kinder!

Bitte mitbringen: Hausschuhe und „Schmutzkleidung“, Schere, Flüssigkleber, Schuhschachtel als Transport für Tonfigur, Brotzeit und Getränk. 5 € Material pro Person bitte an die Kursleitung zahlen.

262-8207

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 30,00 €
Claudia Häußner

Püppchen oder Barbie nimmt ein Bad (ab 6 Jahren)

Badezimmer bauen - Töpfern - Basteln

Gestalte für Deine Puppe oder Barbie ein traumhaftes Badezimmer! Wir bauen eine große Badewanne mit goldenen Muschelfüßen und richten den Raum mit Tapete, Spiegel, Stoffen, Spitze und Glitzer ein. Zusätzlich töpfeln wir aus Ton kleine Utensilien wie Badesalzdosen, Muschelbürsten oder eine Fischvase. Am Ende wartet eine zauberhaft-duftvolle Überraschung auf Dich! Für Puppen in Barbie-Größe bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Schere, durchsichtigen Flüssigkleber, evtl. Schachtel für Transport, DIN A 4 Ordner, Brotzeit und Getränk sowie 10 € Materialkosten für die Kursleitung.

262-8208

Samstag, 14.11.2026, 13.30 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner

Theater

Theaterwerkstatt für Kinder (8-11 J.)

In dieser Theaterwerkstatt erfinden Kinder mit Franziska Undis Figuren, improvisieren und bringen kleine Geschichten auf die Bühne. Spielerisch lernen sie, Gefühle darzustellen und im Team ein Stück zu entwickeln. Der Kurs ist ideal für alle Kinder, die sich gerne bewegen und in Rollen schlüpfen. **Am 15.11. um 15 Uhr präsentieren die Kinder ihr Werk stolz vor Publikum** (Eltern, Geschwister, Freunde).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ABS-Socken oder dicke Socken sowie eine Brotzeit und Getränke für die gemeinsame Pause.

262-8241

07.11.2026 - 15.11.2026 * 4 Kurstage
Samstag und Sonntag, 13.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 60,00 €
Franziska Undis

Perlen

Perlenschmuck für Kinder (ab 8 J.)

Den passenden Ring oder ein Armkettchen selbst herstellen - ein Traum für jedes Mädchen!

Mit leichten Fädeltechniken tolle Ringe, Anhänger und Ketten zaubern. Die Materialkosten pro Kind von ca. 10 € sind separat im Kurs zu zahlen.

271-8261

Donnerstag, 25.02.2027, 16.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 22,00 €
Julia Lechner

Nähen

Schnuppemähkurs für Kinder (6 - 14 J.)

Erstes Kennenlernen der Nähmaschine für Kinder und Jugendliche

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. Falls vorhanden Stoffe, ein Nähbuch, eine Idee, usw. Wir zaubern gemeinsam etwas Schönes.

Materialkosten von 5 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffschere, Nähbücher, Nadeln, Faden

262-8265

Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 31,00 €
Eva-Maria Schemmel



NEU: Wir nähen ein Monster- Kuschelkissen (ab 9 Jahren)

An zwei Nachmittagen nähen wir ein Monster-Kuschelkissen aus weichem Stoff mit Tasche für Schlafanzug, Bücher...

Anhand eines Schnittmusters nähen wir ein hochwertiges Kissen, das Du nach Lust und Laune mit Ohren, Augen und Zähnen gestalten kannst. Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt ist für Anfänger und bei Vorerfahrung geeignet.

Sämtliche Materialkosten (Stoffe, Innenkissen) sind in der Anmeldegebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (Dozentin stellt auch eigene Maschinen zur Verfügung)

262-8267

02.10.2026 - 09.10.2026 * 2 Kurstage
Freitag, 15.00 - 17.30 Uhr
Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 51,00 €
Claudia Lentfeller

NEU: Wir nähen eine Umhängetasche (ab 12 Jahren)

An zwei Nachmittagen nähen wir eine Umhängetasche für Dein Handy, Geld und ein bisschen Kleinkram. Du kannst aus verschiedenen Stoffen und Zubehör wie Gurtband und Karabiner auswählen und eine individuelle Tasche nach Deinem Geschmack anfertigen. Ebenso stehen Haken, Reißverschlüsse und Innenvlies zur Auswahl. Die



Materialien sind in der Kursgebühr enthalten. Die Tasche ist stabil und verstärkt, mit Trenn- und Münzfach. Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt und ist für Nähanfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (Dozentin stellt auch eigene Maschinen zur Verfügung)

271-8268

29.01.2027 - 30.01.2027 * 2 Kurstage

Freitag, 15.00 - 17.30 Uhr

Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 56,00 €
Claudia Lentfellner

Speckstein

Speckstein schleifen (ab 6 Jahren)

Du kannst Dir hübsche Kettenanhänger schleifen. Jungs machen sehr gerne Haifischzähne. Die passenden Ketten bringe ich mit. Jedes Kind erhält als Starterkit ein selbstgenähtes Säckchen mit je drei Steinen, danach darfst Du Dir selbstverständlich mehr Steine aussuchen. Die wahre Farbe erkennst Du erst nach dem Einölen. Bitte Mund- und Nasenschutz mitbringen, da beim Schleifen Feinstaub entsteht. Außerdem Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Materialkosten von 7 € pro Kind direkt an Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Mund- und Nasenschutz, Brotzeit

271-8280

Freitag, 15.01.2027, 14.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105 15,00 €
Heidi Dietel

Filzen

Von drauß vom Walde komm ich her - Nadelfilzen (ab 8 Jahren)

Wir filzen kleine Weihnachtswichtel, Nikoläuse, Schneemänner, Weihnachtsbäumchen und Krippehäuschen als festliche Dekoration für Nikolausstiefel, Weihnachtsteller oder die Weihnachtszeit. Auch eigene Ideen können umgesetzt werden. Farbige Schafwolle in verschiedenen Qualitäten sowie das benötigte Werkzeug bringe ich mit. Zum Abschluss erhält jeder Teilnehmer ein kleines Nadelfilz-Starterset für zu Hause. Materialgebühren: 7 € pro Teilnehmer direkt an Kursleiterin zahlen

Bitte mitbringen: ein altes Handtuch, Brotzeit

262-8280

Freitag, 20.11.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105 20,00 €
Heidi Dietel

Tiere als Schlüsselanhänger mit der Nadel filzen (ab 10 Jahren)

Mit Schafwolle filzt Du Dir kleine Tierchen als Anhänger z.B. für Deinen Schulrucksack. Ohne Anhänger sind sie eine hübsche Dekoration. Du kannst filzen: Eulen, Fische, Marienkäfer, Pinquine, Häschen, Schäfchen, Delfine, Igel und noch andere tierische Freunde. Materialkosten von 7 € direkt an die Dozentin

Bitte mitbringen: ein altes Handtuch und eine Brotzeit

262-8281

Montag, 07.12.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Papier

NEU: Weihnachtskarten und Lesezeichen (ab 6 Jahren)

Taucht ein in die kreative Welt der Papiergestaltung! Jedes Kind gestaltet eigene Karten und Lesezeichen und lernt dabei verschiedene Techniken wie Stempeln, Schneiden, Falzen, Stanzen und Prägen kennen. Alle Kinder erhalten ein Kreativset bestehend aus Stempel, -kissen, -block, Farbkarton, Umschläge und Accessoires für mehrere Projekte (in Kursgebühr enthalten).

Das Set darf nach dem Kurs mit nach Hause genommen werden, sodass man auch dort weiter kreativ sein kann. Weitere Materialien wie Schneider, Stanzen, Kleber werden gestellt.

Bitte mitbringen: eigene Bastelschere

262-8285

Samstag, 12.12.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Dorfen, vhs-Raum 1, Bäckergasse 1 34,00 €
Stefanie Reger

Kochen & Backen

Bitte zu allen Koch- & Backkursen mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, Geschirrtuch.

Materialkosten sind in den Kursgebühren enthalten.

Eltern-Kind-Kochkurse

Die angegebenen Gebühren bei Eltern-Kind-Kochkursen gelten für ein Kind und ein Elternteil zusammen.

Neu: Eltern-Kind-Kurs: Brot und Brötchen backen

Brot selbst zu Backen bereitet viel Freude und schmeckt einfach gut. Die unterschiedlichen Zutaten zusammenzufügen, zu kneten und in den Ofen zu schieben sind die Basis um Brot und Brötchen. Tricks und Kniffe dazu zeige ich euch!

262-8300

Sonntag, 27.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 58,00 €
Petra Bauer

Neu: Eltern-Kind-Kurs: Plätzchen backen

In der Weihnachtsbäckerei

Plätzchenbacken ist kein Hexenwerk. Kinder können mehr als nur ausstechen - die Plätzchenfee zeigt, wie es geht!

Zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit dürfen bei diesem Kurs die Kinder eine tragende Rolle übernehmen. Zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson machen wir uns ans Werk. Was mit Marmelade, was mit Schokolade, dazu weihnachtliche Musik. Natürlich darf im Anschluss probiert werden. Dazu lassen wir uns einen Wichtelpunsch schmecken.

262-8302

Sonntag, 22.11.2026, 13.30 - 16.30 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 58,00 €
Martina Busch



Kochkurse nur für Kinder

Sushi-Kurs für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 Jahre)

Lerne Sushi zu machen – wie ein echter japanischer Chef!

In diesem Kurs lernen Kinder, wie man Sushi-Reis richtig kocht, mit den Händen formt und mit der traditionellen Bambusmatte rollt.

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Sushi-Arten zu: Nigiri, Hosomaki, Futomaki, Uramaki, Temaki und Oshi. Dabei verwenden wir frische, kinderfreundliche Zutaten wie Avocado, Gurke, Karotten, Frischkäse, geräucherten Lachs oder Garnelen zum kreativen Kombinieren! Während des Kurses gibt es Getränke ohne Zuckerzusatz.

262-8303

Sonntag, 04.10.2026, 11.30 - 14.30 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 49,00 €
Nada Fabris

Neu: Pfannkuchen selber machen Für Kinder (6 bis 10 J.)



Kursleiterin Petra Bauer

Pfannkuchen mit Marmelade kennt jeder. Ich habe verschiedene Mehlsorten für die Pfannkuchen sowie Aufstriche für den Belag zusammengestellt die in wenigen Schritten schnell hergestellt sind und lecker schmecken.

Du brauchst nur eine Schürze und bei langen Haaren einen Gummi für deine Haare mitzubringen dann kann ein fröhliches Zubereiten von Pfannkuchen beginnen.

262-8305

Sonntag, 18.10.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 39,00 €
Petra Bauer

Bewegung

Outdoor

Snowboard-Kurse siehe



Gesundheitsbereich Outdoor

Neu: Geheimnisse des Waldes Für Kinder von 6 bis 9 Jahre

Auf verschiedenen Stationen begegnen wir mystischen Bäumen, Waldtieren und rätselhaften Pilzen. Unterwegs erzähle ich euch wieder Geschichten und ein bisschen gruselige Märchen, die alle mit dem Wald und seinen seltsamen Bewohnern zu tun haben. Mittags machen wir ein Picknick und - wenn das Wetter passt - auch ein kleines Lagerfeuer, wo wir etwa grillen können und Fichten-Tee probieren können. Also eine Menge Spaß und dazu lernen wir natürlich wieder unheimlich viel. Habt ihr Lust, mitzukommen?

Auch eure Eltern oder Großeltern dürfen euch gerne wieder begleiten, falls sie wandern können. Sie dürfen aber auch gerne einmal zuhause bleiben!

Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 8-10 km. Es wird empfohlen, dass die Kinder gute Wanderschuhe und lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und eine Vesper bzw. etwas Obst sollte



eingepackt sein. Falls wir grillen werden, bräuchten die Kinder noch etwas dazu, aber hierzu gibt es drei Tage vor der Wanderung noch weitere Infos. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Treffpunkt an der Wallfahrtskirche St. Ottilien in 85630 Möschenfeld, bitte pünktlich um 9:30 Uhr (Ende etwa um 16:30 Uhr)

262-8330

Samstag, 03.10.2026, 09.30 - 16.30 Uhr
Wallfahrtskirche St. Ottilien,
85630 Möschenfeld 50,00 €
Jochen Ebenhoch Begleitperson 30,00 €

Ballett/Tanz

Kindertanz Pre-Ballett (4 - 6 Jahre)

In diesem Kurs können die Kinder den Spaß an der Bewegung und ihre Fantasie 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, dass 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.

262-8350

16.09.2026 - 16.12.2026 * 13 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altnerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 121,00 €

271-8350

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altnerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 81,00 €

Ballett für Jugendliche (ab ca. 12 J.)

Fortgeschrittene

Inhalte: Der Kurs besteht aus klassischem Exercises an der Stange und im Raum, dem Erlernen von Kombinationen und Tänzern sowie der Heranführung bzw. dem Vertiefen des Spitzentanzes. Auch Folklore und moderne bzw. contemporary Elemente werden unterrichtet.

262-8351

16.09.2026 - 16.12.2026 * 13 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 164,00 €
Sabine Ramelsberger

271-8351

13.01.2027 - 17.03.2027 * 9 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 121,00 €
Sabine Ramelsberger

262-8355

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 164,00 €
Sabine Ramelsberger

271-8355

15.01.2027 - 19.03.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 108,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Kinder (ca. 6 - 8 Jahre)

Anfänger

262-8352

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Ramelsberger

271-8352

15.01.2027 - 19.03.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 61,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Kinder (ab ca. 8 Jahre)

Anfänger mit Vorkenntnissen

Vertiefung der im Anfängerkurs erarbeiteten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Voraussetzung sind Grundlagen im klassischen Ballett wie die Positionen, Grundbegriffe, Übungen an der Stange und im Raum.

262-8354

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 140,00 €
Sabine Ramelsberger

271-8354

15.01.2027 - 19.03.2027 * 8 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 92,00 €
Sabine Ramelsberger

Neu: Schnupperstunde Hip Hop Kids 8-10 Jahre

Hip Hop macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch das Gemeinschaftsgefühl, die Koordination, das Rhythmusgefühl, das Selbstbewusstsein und die Konzentration.

Schnupperstunde zum Kurs 262-8357

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung und feste Schuhe

262-8356

Dienstag, 22.09.2026, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 7,00 €
Marieke Wassermann

Neu: Hip Hop Kids 8-10 Jahre

In diesem Kurs lernen die Kids coole Moves aus dem Hip Hop Bereich (z.B Isolations, Breaking, Shuffling usw.). Zu aktueller und zeitloser Musik wird in den Stunden zusätzlich eine kleine Choreografie (Tanz) einstudiert.

262-8357

29.09.2026 - 08.12.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 66,00 €
Marieke Wassermann

Neu: Bharatanatyam - klassischer indischer Tanz

für Kinder (8 bis 15 Jahre)

Bharatanatyam ist ein klassischer indischer Tanz, der seinen Ursprung in den Hindu-Tempeln von Tamil Nadu in Südindien hat. Bharatanatyam ist eine tief in der indischen Geschichte und Kultur verwurzelte Tradition. Heute umfasst der Tanzstil religiöse und nicht-religiöse Themen sowie Fusionsstile. Charakteristisch für diese Tradition sind präzise Bewegungen, klare Linien und eine ausdrucksstarke Körpersprache, die seit Generationen das Publikum begeistert.

Von seinen sakralen Ursprüngen in Tempelritualen bis zu seiner Wiederentdeckung als verehrter klassischer Tanz verzaubert Bharatanatyam weiterhin mit seiner Schönheit, Anmut und tiefgründigen Erzählkunst. Er ist ein integraler Bestandteil des indischen Kulturerbes und verkörpert den Reichtum und die künstlerische Ausdruckskraft des Landes.

In diesem Kurs wird die klassische Form mit modernen Techniken verbunden, um sie für die nächste Generation relevanter zu gestalten (semiklassisch).

262-8358

30.09.2026 - 16.12.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 79,00 €
Poushali Ratnaparkhee

ZUMBA® Kids (ca. 7 - 9 Jahre)

271-8358

14.01.2027 - 18.02.2027 * 5 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 35,00 €
Marita Steiger

262-8359

12.11.2026 - 10.12.2026 * 5 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 35,00 €
Marita Steiger

Kleinkind Förderung



Turnen und Spielen für Mutter/Vater und Kind

Ganz im Vordergrund stehen Spaß und Freude der Kinder am Ausprobieren neuer Tätigkeiten und an den gemeinsamen Bewegungserfahrungen mit der Mutter (Vater/Oma/Begleitperson).

Aufmerksamkeit, Fantasie und Motorik der Kinder werden spielerisch über Wahrnehmungs- und Körpererfahrungen angeregt - die Bewegungsformen werden verbessert oder stabilisiert.

Alter 1,5 - 4 Jahre (Kind sollte sicher laufen können).

262-8340

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 139,00 €

262-8341

18.09.2026 - 18.12.2026 * 13 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 139,00 €

271-8342

15.01.2027 - 19.03.2027 * 9 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 96,00 €

271-8343

15.01.2027 - 19.03.2027 * 9 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 96,00 €



Neu: Herbstzeit- nach dem Konzept von AbenteuerKinderWelt®

Der ganzheitliche Eltern-Kind-Kurs (Kinder 1-3 Jahre)

AbenteuerKinderWelt ist ein Eltern-Kind-Kurs zur ganzheitlichen Förderung und Sinnesanregung von Kleinkindern.

beinhaltet:

- musikalische Komponenten
- kreative Elemente
- Bewegungsangebote
- Austausch in der Gruppe
- Anregungen für Zuhause

Wir erleben gemeinsam eine Stunde rund ums Thema Herbst. Wir musizieren, singen, entdecken, fühlen, sind kreativ und bewegen uns. Einfach eine schöne Herbstzeit!

262-8361

Donnerstag, 15.10.2026, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 12,00 €
Sabine Engl

Neu: Winterzeit - nach dem Konzept von AbenteuerKinderWelt®

262-8362

Donnerstag, 26.11.2026, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 12,00 €
Sabine Engl

Selbstbehauptung

Neu: Starke Mädchen wehren sich – starke Mädchen bleiben cool!

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining für Mädchen von 6 bis 8 Jahren (Grundschulkind)

Mit der bewährten 5-Finger-Faustregel lernen Mädchen spielerisch und altersgerecht, Gefahren zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich in schwierigen Situationen zu schützen.

Durch Übungen, Rollenspiele und Gespräche stärken sie Selbstvertrauen, Wahrnehmung und Bauchgefühl, Handlungssicherheit und wichtige Schutzkompetenzen im Umgang mit Grenzverletzungen, Konflikten und sexualisierter Gewalt. Die Mädchen erleben: Ich kann mich wehren. Ich darf Nein sagen. Ich kann Hilfe holen.

Der Kurs richtet sich an Mädchen im Grundschulalter von 6 bis 8 Jahren. Nach dem Kurs findet ein Elternaustausch statt (15:00–16:00 Uhr, die Kinder sind währenddessen im Nebenraum, Teilnahme der Eltern freiwillig).

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

262-8370

Sonntag, 04.10.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 50,00 €
Sarah Aksakal

Selbstbehauptungs- und Selbstsicherheitstraining

Für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Der Kurs richtet sich an Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Nach dem Kurs findet ein Elternaustausch statt (15:00–16:00 Uhr, die Kinder sind währenddessen im Nebenraum, Teilnahme der Eltern freiwillig).

Bitte mitbringen: Brotzeit, Getränk, bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

262-8371

Sonntag, 22.11.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 50,00 €
Sarah Aksakal

„Lass das, ich hass das“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Buben und Mädchen (für Kinder der ersten bis zur vierten Grundschulklasse)

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.

271-8370

Sonntag, 14.03.2027, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel



Ansprechpartnerin



Eleni Lehner
Fachbereichsleitung
Fremdsprachen, Internationales,
Kinder-Uni
(08122) 9787-2102
eleni.lehner@vhs-erding.de

Besuch des Bayerischen Landtags Sonderveranstaltung

Auf freundliche Einladung der Landtagsabgeordneten Ulrike Scharf

Organisation und Aufgaben des Landtags
Abfahrt mit dem Bus, Erding
Genaueres Datum, Uhrzeit und Programm werden
im Herbst bekanntgegeben
Rückfahrt: Ankunft in Erding
Termin: Dienstag, Februar 2026.

Die Eltern werden gebeten, ihre Kinder am
Treffpunkt abzuholen. Für den Bus stehen zwei
Betreuer zur Verfügung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Kontakt-
daten an.

Die Gebühr ist für die Busfahrt.

271-8500

Termin wird noch bekanntgegeben
Bayerischer Landtag München 8,00 €
Eleni Lehner

Kinder-Uni - Wintersemester Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Die Vorlesungen in diesem Semester:

Kunst-Geschichten! Über die Geschichten hinter den Kunstwerken

Das Museum Franz Xaver Stahl ist eigentlich das
ehemalige Wohnhaus mit original eingerichteten
Atelier des Tiernalers Franz Xaver Stahl. Bei
einem kurzen Rundgang lernen wir das Museum
Franz Xaver Stahl kennen und schauen uns die
Räume an. Dabei erfahren wir, wie der im Malen
und Zeichnen talentierte Bub, Franzl Stahl, zu
einem berühmten Tiernaler wurde. Wir betrachten
seine Gemälde und werden dabei bemerken, dass
jedes Gemälde eine Geschichte erzählt und in den
Bildern oft Spannendes zu entdecken ist.

Außerdem werden wir entdecken, wo in einem
Museum die Kunstwerke aufbewahrt werden: wir
gehen ins Kunstdepot! Dort sehen wir Gegen-
stände, die uns Geschichten erzählen. Danach
haben wir noch Zeit über Kunst zu sprechen und
viele Fragen zu stellen.

Di., 20.10.2026, 17.00-18.30 Uhr

Referentin: Dr. Heike Schmidt-Kronseder, Kunsthis-
torikerin, Leiterin des Franz-Xaver-Stahl Museums

Können wir Winterschlaf halten wie ein Igel?

Wieso haben Igel Stacheln? Wie kann man eine
Stachelkugel untersuchen? Wie kuscheln stache-
lige Igelbabies? Was passiert mit dem Igel, wenn
er Winterschlaf hält?

Die Tierärztin von der Wildtierstation im Tierheim

von München erzählt Interessantes über unsere
Gartenbewohner.

Di., 10.11.2026, 17.00-18.00 Uhr

Referentin: Dr. Martina Kultz-Böhnke

Muss jeder Dieb ins Gefängnis?

Di., 12.01.27, 17.00-18.00 Uhr

Referentin: Richterin Michaela Wawerla, Landge-
richt Landshut

Bitte mitbringen: ein Passfoto für den Studenten-
ausweis (bei Ersteinschreibung)
Passfoto (für Ersteinschreibungen!) und zu den
Vorlesungen den Studentenausweis

262-8510

Erding, VHS-Haus, Saal B 133 4,00 €

TUmlab im Deutschen Museum

Einstiegskurs EV3-Roboter

(Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 12 Jahren)
In Kooperation mit dem TUmlab, dem Experimen-
tier-Labor der Technischen Universität München im
Deutschen Museum, findet dieser Kurs statt. Dort
dürfen Kinder und Jugendliche selbst konstruieren,
bauen, steuern, programmieren - mit anderen Wor-
ten: Wissenschaft zum Anfassen erleben.

Einen EV3-Roboter programmieren...und mit Sen-
soren 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 Sensorab-
fragen ermöglichen es dem Roboter zum Beispiel,
sich selbstständig in einem Parcours zurecht zu fin-
den.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Treffpunkt: 09.45 Uhr, im Foyer, gleich nach dem
Eingang des Deutschen Museums (Zugang über

Corneliusbrücke). Bitte holen Sie Ihre Kinder recht-
zeitig um 13.15 Uhr in der Eingangshalle wieder
ab.

262-8520

Samstag, 17.10.2026, 09.45 - 13.00 Uhr

TUmlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1,
München 19,00 €
Elvi Reichert

Aufbaukurs EV3-Roboter

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

In Kooperation mit dem TUmlab, dem Experimen-
tier-Labor der Technischen Universität München im
Deutschen Museum, findet dieser Kurs statt. Dort
dürfen Kinder und Jugendliche selbst konstruieren,
bauen, steuern, programmieren - mit anderen Wor-
ten: Wissenschaft zum Anfassen erleben.
Eigene Ideen umsetzen:

In diesem Kurs können die Schülerinnen und
Schüler ihren eigenen Ideen nachgehen, nachdem
sie im Einstiegskurs Grundkenntnisse in der Robo-
terprogrammierung erlernt haben. Der Kursleiter
gibt nur Anregungen und hilft beim Umsetzen der
individuellen Zielsetzungen jedes Teams.

Treffpunkt: 09.45 Uhr, im Foyer, gleich nach dem
Eingang des Deutschen Museums (Zugang über
Corneliusbrücke). Bitte holen Sie Ihre Kinder recht-
zeitig um 13.15 Uhr in der Eingangshalle wieder
ab.

262-8522

Samstag, 14.11.2026, 09.45 - 13.00 Uhr

TUmlab im Deutschen Museum, Museumsinsel 1,
München 19,00 €
Elvi Reichert

Auskunft und Anmeldung:

www.vhs-erding.de eMail: service@vhs-erding.de
oder Telefon 08122 9787-0

Wir wünschen Euch viel Spaß dabei!



Bayerische Ehrenamtskarte – Akzeptanzstelle Volkshochschule



Die vhs unterstützt das Ehrenamt:

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.

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 Automatiktüre.
- Kursräume und WC sind mit dem Aufzug erreichbar.
- Die Stufen am Weg vom P&R Parkplatz wurden abgesenkt.
- Die Webseite verfügt über eine Assistenzsoftware.

Haben Sie Fragen (z.B. Mobilitätshilfe, Assistenz, Anmeldung oder Teilhabe)?

Für Infos und Beratung wenden Sie sich bitte an:

Regine Biedenkopf, E-Mail: regine.biedenkopf@vhs-erding.de, Julia Marschall

Möchten Sie als Kursleiterin oder Kursleiter das abwechslungsreiche Angebot Ihrer Volkshochschule mitgestalten?



Kurse an der vhs leiten

- Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen?
- Sie möchten Ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?
- Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und haben Freude an spannenden Herausforderungen?
- Sie können sich vorstellen, einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?
- Sie möchten gerne an Ihrem Heimatort aktiv werden?

Dann werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter an Ihrer vhs!

Kontaktieren Sie das Team der vhs im Landkreis Erding und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin. Ihr Lebenslauf, evtl. Qualifikationen oder Erfahrungen, ggf. Sprachkenntnisse oder auch bisherige ehrenamtliche Tätigkeiten sind interessant für Ihre Einstieg an der vhs.

Wir planen gemeinsam mit Ihnen Ihr Angebot und helfen bei organisatorischen, rechtlichen oder steuerrechtlichen Fragen. Unterrichtserfahrung und erwachsenenpädagogische Qualifikationen sind hilfreich, aber keine Bedingung. Wir können kursbegleitende Weiterbildungen und Qualifizierungen ermöglichen. Die Volkshochschule unterstützt und begleitet Ihren Weg zum Kursleiter, zur Kursleiterin, in allen Städten und Gemeinden des Landkreises Erding. Wir freuen uns auf Sie!

Volkshochschule im Landkreis Erding

Lethnerstraße 13

85435 Erding

www.vhs-erding.de service@vhs-erding.de

Tel. 08122 9787-0



Kurse im Landkreis

Buch am Buchrain

Fr. 30.10.26 262-6717 Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Bockhorn

Mo. 16.11.26 262-6726 Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Dorfen

Di. 15.09.26 262-5417 Französisch - A2 - Chapeau, ab Lektion 6
 Di. 15.09.26 262-5419 Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
 Do. 17.09.26 262-3478 Pilates
 Fr. 18.09.26 262-3452 Piloxing in Dorfen
 Mo. 21.09.26 262-3386 Meditation u. Achtsamkeit – ein Weg z. inneren Ruhe
 Mo. 21.09.26 262-6010 NEU: Berufliche Um- und Neuorientierung für Frauen
 Mi. 23.09.26 262-5348 Englisch - A2+/B1 - Let's talk! - Englisch im Alltag
 Do. 24.09.26 262-3476 Pilates
 Do. 24.09.26 262-3477 Pilates
 Fr. 25.09.26 262-5358 Englisch - B1 - Let's Enjoy English B1 Grammar Course
 Sa. 26.09.26 262-2950 Workshop: Computer Technik mit Spaß - Micro:bit
 Mo. 28.09.2026 262-6728 Medien und Technik (MuT) kostenfrei
 Di. 29.09.26 262-2706 NEU: Wir nähren ein Dirndl!
 Di. 29.09.26 262-5331 Neu: Englisch - A1 - Go for it!, ab Lektion 1
 Di. 29.09.26 262-5338 Neu: Englisch - A1 - Zurück zur Sprachsicherheit
 Di. 29.09.26 262-5580 Italienisch - B2 - Dieci Lezioni di Italiano, ab Lektion 3
 Mi. 30.09.26 262-1940 Wildkräuterwanderung in Dorfen
 Mi. 30.09.26 262-5734 Spanisch - A2 - Auffrischkurs
 Fr. 02.10.26 262-8267 NEU: Wir nähren ein Monster-Kuschelkissen (ab 9 J.)
 Mo. 05.10.26 262-3350 Entspannt mit Yoga in die Woche
 Mo. 05.10.26 262-5370 Englisch - B2 - Conversation on Monday Morning
 Mo. 05.10.26 262-5378 Englisch - C1 - Conversation - Monday Morning Club
 Do. 08.10.26 262-5320 Englisch für Senioren - A2/B1 - Learning by doing
 Sa. 10.10.26 262-1800 NEU: Schreibwerkstatt
 Sa. 10.10.26 262-1962 Grüne Kosmetik: Winterliche Hautpflege mit Quitte
 Sa. 10.10.26 262-2952 Workshop: Elektronikkurs für Einsteiger
 Mi. 14.10.26 262-2951 Computer Technik mit Spaß - Micro:bit
 Mi. 14.10.26 262-2953 Elektronikkurs für Einsteiger - Theorie und Praxis
 Sa. 17.10.26 262-3355 Neu: Atem als Kraftquelle
 Mo. 19.10.26 262-6012 NEU: Sicher präsentieren und überzeugen
 Sa. 24.10.26 262-2144 NEU: Dotpainting
 Do. 29.10.26 262-6787 Digital Reisen im Alter (MuT)
 Fr. 30.10.26 262-2820 NEU: Häkeln Amigurumi
 Sa. 31.10.26 262-2142 NEU: Mixed Media - Gelli Printing
 Mi. 04.11.26 262-7130 Klausurvorbereitung - Realschule 7. Klasse Englisch
 Mi. 04.11.26 262-7156 Klausurvorbereitung - Realschule 10. Klasse BWR
 Do. 05.11.26 262-7132 Klausurvorbereitung - Realschule 8. Klasse Englisch
 Do. 05.11.26 262-7146 Klausurvorbereitung - Realschule 9. Klasse BWR
 Sa. 14.11.26 262-2805 NEU: Kissen filzen - Filztaler rund oder eckig
 Sa. 14.11.26 262-3387 Neu: Klang und Entspannung in Dorfen - Workshop
 Fr. 20.11.26 262-2760 NEU: Kranzbinden Von der Haustür bis zur Festtafel
 Fr. 20.11.26 262-2761 NEU: Kranzbinden Von der Haustür bis zur Festtafel
 Sa. 21.11.26 262-2145 NEU: Dotpainting
 Sa. 21.11.26 262-3356 Neu: Ein Wohlfühltag mit Yoga und Ayurveda
 So. 22.11.26 262-1351 Faire Kaffee-Stunde
 Fr. 27.11.26 262-2821 NEU: Häkeln Amigurumi
 Mi. 02.12.26 262-2806 NEU: Windlicht filzen
 Fr. 11.12.26 262-2855 NEU: Weihnachtskarten, Geschenkverpackungen
 Sa. 12.12.26 262-8285 NEU: Weihnachtskarten und Lesezeichen (ab 6 J.)
 Mo. 11.01.27 271-3350 Entspannt mit Yoga in die Woche
 Mo. 11.01.27 271-3387 Meditation u. Achtsamkeit – ein Weg zur inneren Ruhe
 Mi. 13.01.27 271-5348A Englisch - A2+/B1 - Let's talk! - Englisch im Alltag
 Do. 14.01.27 271-3476 Pilates
 Do. 14.01.27 271-3477 Pilates
 Do. 14.01.27 271-3478 Pilates in Eibach -

Fr. 15.01.27 271-3452 Piloxing in Dorfen
 Fr. 15.01.27 271-5358A Englisch - B1 - Let's Enjoy reading English classics
 Mo. 18.01.27 271-1452 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag
 Di. 19.01.27 271-5331A Englisch - A1 - Go for it!, ab Lektion 3
 Di. 19.01.27 271-5338A Neu: Englisch - A1 - Zurück zur Sprachsicherheit
 Di. 19.01.27 271-5417A Französisch - A2 - Chapeau, ab Lektion 8
 Di. 19.01.27 271-5419A Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
 Di. 19.01.27 271-5580A Italienisch - B2 - Dieci Lezioni di Italiano, ab Lektion 5
 Fr. 29.01.27 271-8268 NEU: Wir nähren eine Umhängetasche (ab 12 J.)
 Fr. 05.02.27 271-2855 NEU: Karten u. Geschenkverpackungen z. Valentinstag
 Mo. 15.02.27 271-2850 Nana Workshop - Nach der Art von Niki de Saint Phalle
 Mo. 15.02.27 271-5370A Englisch - B2 - Conversation on Monday Morning
 Mo. 15.02.27 271-5378A Englisch - C1 - Conversation - Monday Morning Club
 Mi. 17.02.27 271-3934 Neu: Gesund älter werden - Impulse aus dem Ayurveda
 Mi. 17.02.27 271-5400A Neu: Französisch - A1 - Rencontres, ab Lektion 1
 Do. 18.02.27 271-5320A Englisch für Senioren - A2/B1 - Learning by doing
 Fr. 19.02.27 271-3940 Neu: Jin Shin Jyutsu
 Fr. 26.02.27 271-3116 Neu: Trauma verstehen, Grundlagen, Signale, Umgang
 Fr. 05.03.27 271-2856 NEU: Glückwunschkarten und Geschenkverpackungen

Eitting

Fr. 18.09.26 262-6731 Medien und Technik (MuT) kostenfrei
 Fr. 16.10.26 262-1706 Wurzer Umwelt Gruppe – Betriebsbesichtigung

Finsing

Fr. 18.09.26 262-3496 Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo
 Mo. 16.11.26 262-6727 Medien und Technik (MuT) kostenfrei
 Fr. 15.01.27 271-3496 Fitter, sicherer und ausgeglichener durch Taekwondo
 Fr. 05.03.27 271-1931 Exkursion ins Naturschutzgebiet Gfällach

Forstern

Sa. 24.10.26 262-1950 Wandern mit Alpakas
 So. 25.10.26 262-1951 Wandern mit Alpakas

Hohenpolding

Do. 17.09.26 262-3426 PowerVit - Rücken
 Mo. 21.09.26 262-3448 Rundum fit und wohl
 Mo. 21.09.26 262-3482 Pilates
 Mo. 05.10.26 262-6705 Medien und Technik (MuT) kostenfrei
 Do. 07.01.27 271-3426 PowerVit - Rücken
 Mo. 11.01.27 271-3448 Rundum fit und wohl
 Mo. 11.01.27 271-3482 Pilates

Inning am Holz

Mo. 26.10.26 262-2704 Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Isen

Do. 24.09.26 262-2705 Nähkurs Trachtenrock
 Do. 24.09.26 262-5340 Neu: Englisch - A1 - Zurück zur Sprachsicherheit
 Mo. 28.09.26 262-5346 Englisch - A2 - Zurück zur Sprachsicherheit
 Mo. 11.01.27 271-5346A Englisch - A2 - Zurück zur Sprachsicherheit
 Do. 14.01.27 271-5340A Neu: Englisch - A1 - Zurück zur Sprachsicherheit
 So. 17.01.27 271-1352 Afternoon Tea - aber fair

Langenpreising

Mo. 28.09.26 262-6729 Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Moosinning

Do. 17.09.26 262-6703 Medien und Technik (MuT) kostenfrei
 Sa. 26.09.26 262-1705 Besuch der Haselnussplantage in Moosinning
 Mo. 12.10.26 262-6751 Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Kurse im Landkreis

Oberding

So. 27.09.26	262-8300	Neu: Eltern-Kind-Kurs: Brot und Brötchen backen
So. 04.10.26	262-3030	Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr
So. 04.10.26	262-8303	Sushi-Kurs für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 J.)
Sa. 10.10.26	262-3020	Indien kulinarisch erleben – die Sinne verwöhnen
Fr. 16.10.26	262-3000	Grundlagen-Kochkurs
Sa. 17.10.26	262-3010	Kochen mit Hülsenfrüchten
So. 18.10.26	262-8305	Neu: Pfannkuchen selber machen für Kinder (6 - 10 J.)
So. 15.11.26	262-3040	Ital. Kürbis-Spezialitäten: Gnocchi, Ravioli, Lasagne...
Sa. 21.11.26	262-3012	Gesunde Snacks selbst herstellen
So. 22.11.26	262-8302	Eltern-Kind-Kurs: Plätzchen backen
Fr. 27.11.26	262-3003	Gesund, aber günstig kochen
So. 06.12.26	262-3021	Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs
So. 13.12.26	262-3042	Natale all'Italiana: Weihnachtsmenü mit Fisch
Sa. 16.01.27	271-3060	Grundlagen-Käseseminar
Fr. 22.01.27	271-3001	Grundlagen-Kochkurs
So. 24.01.27	271-3022	Die Ayurveda-Küche - gesund genießen
Fr. 19.02.27	271-3004	Gesund, aber günstig kochen
Sa. 20.02.27	271-3034	Mexikanische Küche – Fajitas, Nachos & Saucen
So. 28.02.27	271-3023	Neu: Brotkultur Indiens

Ottenhofen

Mo. 16.11.26	262-6714	Medien und Technik (MuT) kostenfrei
--------------	----------	-------------------------------------

Pastetten

Di. 13.10.26	262-1703	Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten
Sa. 17.10.26	262-1704	Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten
Mi. 28.10.26	262-6718	Medien und Technik (MuT) kostenfrei

Sankt Wolfgang

Di. 15.09.26	262-3353	Yoga und Meditation
Di. 15.09.26	262-3354	Yoga für die Wirbelsäule
Di. 15.09.26	262-3424	Wirbelsäulengymnastik
Mi. 23.09.26	262-3475	Pilates
Mo. 19.10.26	262-6732	Medien und Technik (MuT) kostenfrei
Mi. 13.01.27	271-3475	Pilates
Di. 02.03.27	271-3353	Yoga und Meditation
Di. 02.03.27	271-3354	Yoga für die Wirbelsäule
Di. 02.03.27	271-3424	Wirbelsäulengymnastik

Schröding

Fr. 09.10.26	262-6700	Medien und Technik (MuT) kostenfrei
--------------	----------	-------------------------------------

Taufkirchen (Vils)

Di. 15.09.26	262-3449	Rundum fit und wohl
Di. 15.09.26	262-3480	Pilates
Do. 17.09.26	262-5349	Englisch - A2/B1 - "Voices" - Auffrischung ab Lektion 1
Di. 12.01.27	271-3449	Rundum fit und wohl
Di. 12.01.27	271-3480	Pilates
Do. 21.01.27	271-5349A	Englisch - A2/B1 - "Voices" - Auffrischkurs, ab L. 3
Do. 28.01.27	271-3032	Gefüllte Pasta - Die Welt d. gefüllten italienischen Teigware

Wartenberg

Mo. 28.09.26	262-3473	Pilates
Mo. 28.09.26	262-3474	Pilates
Mo. 05.10.26	262-3517	ZUMBA® - Fitnessdancing

Wörth

Mi. 07.10.26	262-6730	Medien und Technik (MuT) kostenfrei
Di. 26.01.27	271-1845	SC am Di, 5) Betriebsbesichtigung GEWO
Do. 28.01.27	271-1855	SC am Do, 5) Betriebsbesichtigung GEWO

Extern

Sa. 19.09.26	262-2607	Goldschmieden Schmuckworkshop – Basiskurs
Sa. 19.09.26	262-2876	Glasperlen selber drehen
Sa. 03.10.26	262-2605	Goldschmieden Schmuckworkshop – Schnupperkurs
Sa. 03.10.26	262-8330	Neu: Geheimnisse des Waldes (Kinder von 6 bis 9 J.)
Fr. 09.10.26	262-1720	Probiertour Viktualienmarkt
Sa. 10.10.26	262-2750	Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen
Sa. 10.10.26	262-6014	Praktikerkurs Lohnbuchführung für Einsteiger 1
So. 11.10.26	262-8101	Führung und Druckworkshop im Museum Villa Stuck
Sa. 17.10.26	262-2608	Goldschmieden Schmuckworkshop - Basiskurs
Sa. 17.10.26	262-2877	Glasperlen selber drehen
Sa. 17.10.26	262-8520	TUMlab - Einstiegskurs EV3-Roboter
Do. 22.10.26	262-1722	Ausgehen, Bummeln u. Geschichte in Obergiesing
Sa. 24.10.26	262-1715	Mit Kunst umgehen - Besuch der alten Pinakothek
Sa. 24.10.26	262-2879	Glasfusing – Glasverschmelzung
Sa. 07.11.26	262-2751	Richtige Anwendung der Oberfräse für Einsteiger
Do. 12.11.26	262-6200	NEU! Kreative Gestaltung mit Adobe
Sa. 14.11.26	262-8522	TUMlab - Aufbaukurs EV3-Roboter
Mo. 16.11.26	262-1721	Führung: Institut f. Pathologie des Klinikums Schwabing
Do. 19.11.26	262-6205	NEU! Photoshop Creative Cloud Grundlagen
Sa. 21.11.26	262-2606	Goldschmieden Schmuckworkshop - Schnupperkurs
Sa. 21.11.26	262-6216	NEU! Neuer Schwung f. Ihren alten Rechner – mit Linux
So. 22.11.26	262-2609	Goldschmieden Schmuckworkshop - Basiskurs
Mo. 23.11.26	262-6212	NEU! Willkommen am Mac
Sa. 28.11.26	262-2752	Arbeiten mit Handwerkzeugen
Sa. 28.11.26	262-2878	Glasperlen selber drehen
Sa. 28.11.26	262-6008	NEU! Umgangsformen und Knigge für den Beruf
Sa. 28.11.26	262-8102	Von Turner bis van Gogh - Impressionismus
Sa. 05.12.26	262-6009	NEU! Serverseminar
Fr. 01.01.27	271-8500	Kinder-Uni – Besuch des Landtags
Sa. 16.01.27	271-1700	Führung durch die Al-Mahdi Moschee in Neufahrn
Mi. 20.01.27	271-1716	Mia san mia – lustige boarische Geschichten
Sa. 23.01.27	271-1728	Das Brauseminar
Sa. 23.01.27	271-3808	Snowboard Anfängerkurs
So. 24.01.27	271-3803	Neu: Achtsamkeitswanderung im Möschenfeld
Sa. 30.01.27	271-1725	Jetzt ist meine Zeit – Inspiration aus d. Kunst v. Beuys
Sa. 30.01.27	271-2607	Goldschmieden Schmuckworkshop - Basiskurs
Sa. 30.01.27	271-3805	Schneeschuhwanderung am Sudelfeld - für Einsteiger
Sa. 30.01.27	271-8103	Die Welt der Tiere von Franz Marc im Lenbachhaus
Sa. 06.02.27	271-3809	Snowboard-Anfängerkurs
So. 14.02.27	271-3806	Schneeschuhwanderung mit Fackeln - für Einsteiger
Sa. 20.02.27	271-2605	Goldschmieden Schmuckworkshop - Schnupperkurs
Sa. 27.02.27	271-2879	Glasfusing - Glasverschmelzung
So. 28.02.27	271-2608	Goldschmieden Schmuckworkshop - Basiskurs

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER SONNE

Auf Wunsch
mit **Kühl-**
funktion

Wir bieten Ihnen **maßgeschneiderte Heimenergie-Komplettlösungen** – von der Photovoltaikanlage bis zur Wärmepumpe, alles aus einer Hand.

Jetzt unverbindlich anfragen!

solar@stadtwerke-erding.de
www.stadtwerke-erding.de



STADTWERKE
ERDING



#MiteinanderFüreinander



Engagement verbindet: Seit 200 Jahren da für die Region.



Gemeinsame Vergangenheit. Gemeinsame Zukunft.
Jetzt QR-Code scannen und alles rund um unser
Jubiläum erfahren.

