



Volkshochschule
im Landkreis Erding



Programm
Frühjahr/Sommer
2026



Lernen verbindet

DER FLUGHAFEN MÜNCHEN FÖRdert
DIE VOLKSHOCHSCHULE ERDING.

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

WWW.MUNICH-AIRPORT.DE

Öffentlicher Bildungsauftrag – regional umgesetzt

Das druckfrische Programmheft für Frühjahr und Sommer 2026 ist da – mit rund 1.000 Kursen und Veranstaltungen für den Landkreis Erding!



Bernhard Mücke

1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der vhs

Wussten Sie schon?

Der öffentliche Bildungsauftrag der Volkshochschule ist im Bayerischen Grundgesetz, in der Gemeindeordnung sowie im Bayerischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung (BayEbFöG) verankert. Damit wird die gemeinsame bildungspolitische Verantwortung des Freistaats Bayern und der Gemeinden festgelegt.

In der Praxis zeigt sich dieser Auftrag besonders im Angebotsprofil und im ausgewogenen Preis-Leistungs-Verhältnis der Volkshochschule. Das vhs-Programm im Landkreis Erding gliedert sich in verschiedene Bereiche und Zielgruppenangebote:

- Gesellschaft und Politik
- Kunst & Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen und Integration
- Beruf & IT
- Junge vhs

Um das Lehren, Lernen und Erleben für möglichst viele Menschen in der Region zu ermöglichen, greifen wir regelmäßig aktuelle Themen auf und führen gleichzeitig bewährte Formate fort. Unser Anspruch ist es, Weiterbildung für alle Lebenslagen anzubieten und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Einige Beispiele neuer inhaltlicher Schwerpunkte:

- Die weitere Öffnung unserer Angebote für alle Menschen – mit und ohne Beeinträchtigung – bleibt ein zentrales Anliegen.
- Alltagskompetenzen und Grundbildung werden durch praktische Tipps und Hilfen gestärkt, etwa in den Bereichen Medien & Technik oder Finanzen.
- Die „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ behält ihren hohen Stellenwert. Besonders empfehlenswert ist ein Blick in unseren neuen Themenbereich „Natur“ mit vielfältigen Angeboten rund um Tiere, Pflanzen und Artenvielfalt.

Die Entwicklung eines so umfangreichen und abwechslungsreichen Programms ist nur dank des Engagements vieler Beteiligten möglich. Unser herzlicher Dank gilt unseren kreativen, engagierten und qualifizierten Kursleitenden: Durch ihre Ideen und die Freude am Lehren entsteht ein Programm wie dieses überhaupt erst. Ebenso danken wir unseren Partnern in Kooperationen und Netzwerken – Bildungseinrichtungen, Vereinen, Unternehmen, Verwaltungen, Initiativen und vielen weiteren –, die zahlreiche Themen und Projekte ermöglichen.

Ein besonderer Dank gilt auch dem beständigen und verlässlichen Beistand der Städte, Märkte und Gemeinden im Landkreis Erding. Die enge Verbundenheit mit den Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern und ihre Unterstützung machen ein vhs-Programm in diesem Umfang erst möglich.

Das Team der vhs im Landkreis Erding wünscht viel Freude beim Blättern und Entdecken der Angebote im aktuellen Programmheft. Wir hoffen, dass auch diesmal etwas Passendes für Sie dabei ist, und freuen uns darauf, Sie wieder bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!



Doris Fähr

Leiterin der vhs

Bernhard Mücke
1. Bürgermeister und
1. Vorsitzender der Volkshochschule

Doris Fähr
Leiterin der Volkshochschule

Inhalt

Kultur & Gesellschaft

Kultur-Events	7
Demokratie	8
Geschichte / Zeitgeschichte	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung	9
Alltagshilfen	10
Recht & Finanzen	12
Naturwissenschaft / Technik	14
Unterwegs mit Ihrer VHS	14
Kunstgeschichte	17
Kultur-Clubs	18
Seniorenclub	19
Studium Generale	20
Natur	21

Kunst & Kreativität

Musik	25
Zeichnen & Malen	27
Handwerk & Gestalten	29
Holzbearbeitung	31
Töpfern, Filzen	32
Nähen	33
Farb- & Typberatung	34
Gesellschaftsspiele	34
Theater & Schauspiel	34
Fotografie	35

Gesundheit

Ernährungslehre, Kochen	37
Persönlichkeitsentwicklung	42
Gesundheitswissen, Vorträge	44
Patientenforen	45
Yoga	46
Qigong & T'ai Chi	49
Entspannung & Meditation	50

Gesundheit

Gymnastik & Rückentraining	52
Fitness	53
Pilates	54
Kampfkunst	55
Körpererfahrung mit Musik & Tanz	56
Senioren, Outdoor	59
Aromatherapie, Ayurveda	61
Für Schwangere - Junge Mütter, Familien	62
Fahrrad, Sportboot	64

Deutsch & Integration

Deutschkurse	71
Prüfungen	73

Sprachen allgemein

Sprachberatung, GER	67
Arabisch	75
Bosnisch/Kroatisch und Montenegrinisch / Serbisch (BKMS)	75
Brasilianisches Portugiesisch	76
Chinesisch	76
Englisch	77
Französisch	81
Deutsche Gebärdensprache	82
Griechisch	82
Italienisch	84
Japanisch	86
Koreanisch	87
Norwegisch	88
Russisch	88
Schwedisch	88
Spanisch	89
Türkisch	90

Beruf

Kommunikation & Karriere	93
Bewerbung, Projektmanagement	97
Künstliche Intelligenz	98
Social Media	99
Podcast, YouTube	99

EDV / IT

EDV-Grundlagen	100
Beruflicher Wiedereinstieg	100
10-Fingerschreiben	100
Smartphone, Tablet	101
Microsoft Office	101
Word, Excel, Powerpoint, Outlook	101
Canva, Finanzbuchhaltung	102
Finanzbuchhaltung	102
Webseite, Wordpress	103
Programmieren, Technik	103
Firmenschulungen	103
Digitale Grundbildung / MuT	104

Junge vhs

Unterwegs, Musik & Kreativ	104
Kochen	107
Ballett, Bewegung	108
Outdoor	110
Yoga	112
Schüler spezial	113
Schülerförderung	114

Info & Service

Semester-Highlights	4
Inklusives Kulturfestival	5
Kulturkarte, Impressum, Teilnehmerinfo	6
Kurse im Landkreis	120

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 Kainz
Schülerförderung, Studium
Generale, Ernährung, Natur
Tel.: 08122 9787-2303
julia.kainz@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

anmeldung@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.

anmeldung@vhs-erding.de

Deutsch / Integration

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

Mo. - Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Mo. + Do. 14.00 - 18.00 Uhr

☎ 08122 9787-603

deutsch@vhs-erding.de

Träger

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

Vorsitzender:

Bernhard Mücke, 1. Bgm. der Gemeinde Oberding

1. Stellvertretender Vorsitzender:

Max Gotz, OB der Großen Kreisstadt Erding

2. Stellvertretender Vorsitzender:

Thomas Gneißl, 1. Bgm. der Gemeinde Wörth

Service



Monika Altmann

Anmeldung & Assistenz

Tel.: 08122 9787-2120, -0
anmeldung@vhs-erding.de



Cornelia Scheitza

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de



Astrid Pavel

Assistenz Geschäftsführung

Tel.: 08122 9787-2307
astrid.pavel@vhs-erding.de



Martina Loidl

Anmeldung & Assistenz

Tel.: 08122 9787-2119, -0
anmeldung@vhs-erding.de



Martina Richter

Deutsch & Integration

Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de



Robert de la Motte

Finanzen, Personal

Tel.: 08122 9787-2304
robert.delamotte@vhs-erding.de



Stilla Bayerschmidt

Anmeldung & Assistenz

Tel.: 08122 9787-2121, -0
anmeldung@vhs-erding.de



Florentina Coasa

Deutsch & Integration



Ingo Fröhlich

EDV-Administration, Technik

Tel.: 08122 9787-2302
ingo.froehlich@vhs-erding.de



Veronika de la Motte

Anmeldung

Tel.: 08122 9787-0
anmeldung@vhs-erding.de



Semester-Highlights

**SEMESTER
HIGHLIGHT**



Podcasts im Einsatz zur beruflichen Weiterbildung

Sabine Saldaña Bravo

Was genau sind Podcasts? Wie können Sie sie konsumieren, zur Unterhaltung oder zur beruflichen Weiterbildung nutzen? Worauf müssen Sie als Host achten, wenn Sie einen eigenen Podcast planen?



261-6210

Mo., 16.03.2026
18.00 Uhr

Seite 99



Zeitmanagement für Schüler

Karin Budde

Hier lernen Schülerinnen und Schüler praxisnah Techniken und Werkzeuge kennen, um ihre Zeit effektiv zu nutzen, Ablenkungen zu reduzieren und eigene Lernziele systematisch zu erreichen.



261-7021 & 261-7022

Mo., 02. u. Mi., 25.03.2026
18.00 Uhr - online

Seite 113



Boogie Woogie Einsteiger-Kurs

Thomas Reckwald, Petra Bauer

Jeder kann Boogie lernen und tanzen. Boogie ist nicht nur ein Tanz, er ist eine Lebenseinstellung. Es geht um Takt, Energie, Groove und Spaß. Lernen Sie die Basic-Schritte und Schrittvariationen für das Boogie-Tanzen. Dazu kommen Basic-Figuren.



261-3545

ab Mi., 11.02.2026
18.00 Uhr

Seite 58



Fledermaus-Exkursion im Stadtpark

LBV Kreisgruppe Erding

Begleiten Sie die Experten des Landesbund für Vogelschutz (LBV) Erding auf eine spannende Entdeckungstour in das geheimnisvolle Reich unserer heimischen Fledermäuse!



261-1932 & 261-1933

Mi., 13. u. Di., 19.05.2026
20.00 Uhr

Seite 22



Open Stage

Dein großer Auftritt

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



261-2101

Sa., 25.04.2026
19.00 Uhr

Seite 25



Interested in reading English - classic or modern?

Nicholas Lack

Enjoy sharing impressions, improving your reading, and speaking skills? Join our weekly book group. We begin with Claire Keegan's Small Things Like These. Lesen.



261-5380A

ab Di., 03.02.2026
10.30 Uhr

Seite 80



Zuhören mit Herz

Tanja Reißerweber

Was macht gutes Zuhören aus, warum fällt es schwer, und was passiert dabei im Gehirn? Wer ohne Bewertung hört und Nasen-Nabel-Kontakt hält, schafft Raum für Vertrauen und wirkliche Begegnung. So wird Zuhören zur Brücke über Meinungsgrenzen hinweg und zum Kern lebendigen Dialogs.



261-1160

Mi. 25.03.2026
18.30 Uhr

Seite 7



Herzgesund leben

Die Deutsche Herzstiftung stellt sich vor

Dieter Mühlbauer

Im Vortrag wird vorgestellt, welche Angebote und Leistungen die Deutsche Herzstiftung ihren Mitgliedern bietet – von aktuellen Gesundheitsinformationen und Fachzeitschriften über persönliche Beratung bis hin zu Präventionsprogrammen und Unterstützung im Krankheitsfall.



261-3222

Do. 19.03.2026
18.00 Uhr

Seite 45



Neueste Features und Tools bei Microsoft 365

Mario Helkert

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.



261-6612

Di., 19.05.2026
18.00 Uhr

Seite 102

INKLUSIVES KULTUR-FESTIVAL

Wir wollen Inklusion erlebbar machen und dabei Berührungsängste & Vorurteile abbauen!

Die vhs im Landkreis Erding beteiligt sich am Inklusiven Kulturfestival der Caritas: Ein überregionales Projekt, das im Bereich Teilhabe und Inklusion mehr *wirklich* inklusive Angebote schaffen will. Gemeinsam mit der Caritas Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung in Erding haben wir deshalb viele tolle Kurse geplant, um Kontakte zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung herzustellen – jeder ist willkommen! Viel Spaß beim Mitmachen!

Drehbuch schreiben – von der Idee zum Exposé

In dem Kurs lernt man, wie man eine Geschichte strukturiert aufs Papier bringt - ab 18 Jahren.

261-1803

13.06., 20.06., 27.06., 11.07.2026 * 4 Kurstage
Samstag, 10.00 - 12.30
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 5,00€
Tobias Marschall

Singen verbindet - Klingende Inklusion (ab 16 Jahre)

Musik verbindet, auch über Barrieren hinweg. Lassen Sie uns gemeinsam Singen! Ab 16 Jahren

261-2116

09.02., 16.03., 13.04., 04.05.2026 * 4 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 5,00 €
Samira Binder

Faszination Aquarellfarben

Zarte Farbverläufe, intensive Farbschichten und tolle Effekte kennenlernen. Für Erwachsene.

261-2326

25.02., 11.03., 25.03., 15.04.2026 * 4 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 5,00 €
Elisabeth Lex

Inklusives Künstler-Atelier

Entdecken wir gemeinsam unsere Kreativität und Freude am Malen, Töpfen und Basteln - mit verschiedensten Materialien!

261-2348 - Für die ganze Familie (Eltern-Kind-Kurs)

Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 10,00 €
Claudia Häußner

261-2349 - Für Jugendliche und Erwachsene

Samstag, 20.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 5,00 €
Claudia Häußner

Barrierefreies, inklusives Yoga

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Varianten klassischer Yogahaltungen - für Erwachsene.

261-3357

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 5,00 €
Martin Hibler

Moderner Tanzspaß für alle ab 16 Jahren

Nach etwas Theorie zeigt die vhs Ballettgruppe, was sie gelernt hat. Dann kann sich jeder Teilnehmer selbst ausprobieren. Der Kurs stellt verschiedene Tanzstile und einfache Techniken vor.

261-3544

Samstag, 02.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 5,00 €
Sabine Ramelsberger

Jeder Kurs kostet nur 5,00 € pro Person!*

Weitere Infos und Anmeldung:

vhs im Landkreis Erding

Tel. 08122-9787-0

Mail: anmeldung@vhs-erding.de

und auf unserer Website:



Ein Projekt gefördert durch die St. Antonius Stiftung.



* Bei dem Aquarell-Kurs und den Künstler-Ateliers fallen zzgl. Materialkosten in Höhe von 10 € pro Person an, diese werden direkt im Kurs bezahlt. Begleitpersonen für Menschen mit Beeinträchtigung können kostenlos mitkommen, müssen sich aber ebenfalls anmelden.

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

Kulturkarte / Teilnahme-Information

1. Kulturkarte welche Vergünstigungen gibt es?



Volkshochschule im Lkr. Erding

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



Stadtbücherei Erding

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



Stadthalle Erding

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

- 07.03.2026 Martin Schmitt
- 13.03.2026 VIDA Argentinio -Tangoshow
- 17.10.2026 Jazzrausch Bigband
- 13.12.2026 Dr. Lüder Warnken

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

*) Aktion gültig vom 01.01.2026-31.08.2026. Keine rückwirkende Anrechnung für bereits gekaufte Tickets. Umtausch u. Rückgabe sowie Kombination mit anderen Rabatten ausgeschlossen. Es gelten die AGBs des Veranstalters: Erdinger Stadthallen GmbH, Alois-Schießl-Platz 1, 85435 Erding



2. Erwerb der Kulturkarte

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



3. Gültigkeit

Die Kulturkarte gilt für ein Semester.

(Kursbeginn Februar bis August oder September bis Januar).

Allgemeine Teilnahme-Information

Anmeldung

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

Rechtzeitige Anmeldung: Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an – dies sichert Ihnen den Platz im Wunschkurs! Für die Organisation der Kurse ist eine Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Gebühren

Die bei den Kursen, Lehrgängen, Arbeitskreisen und Seminaren angeführten Gebühren werden sofort zur Zahlung fällig.

Unsere Gläubigeridentifikationsnummer: DE03VHS00000344847

Das SEPA-Basis-Lastschriftmandat ist bis auf Widerruf gültig und verfällt nach 36 Monaten Nichtnutzung. Deshalb muss es vom Kontoinhaber nur einmal ausgefüllt und an die VHS geschickt werden. Wenn Teilnehmergebühren angemahnt werden müssen, ist eine zusätzliche Verwaltungsgebühr zu entrichten. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass für Teilnehmende, die nicht zum Kurs erscheinen, die volle Gebühr berechnet wird.

IMPRESSUM

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

Ordnung für immer

Vortrag und Gespräch mit Autorin Gunda Borgeest



Wie kann Ordnung dauerhaft gelingen? Gunda Borgeest arbeitet seit 11 Jahren als Ordnungsexpertin. Ihr Ansatz: Ordnung ist ein individueller Prozess. Nur wenn die Ordnung zum Menschen passt, ist sie sinnvoll und nachhaltig. Vor kurzem erschien bei der Stiftung

Waretest ihr drittes Buches zum Thema.

Im Vortrag geht es u.a. darum, wie die äußere Ordnung mit der inneren zusammenhängt. Und auch praktische Fragen werden thematisiert: Wie fange ich an? Wie bleibe ich dran und wie kann ich meine (Un-)Ordnungs-Gewohnheiten dauerhaft ändern? Im Anschluss an den Vortrag steht die Autorin gerne für Fragen zur Verfügung.

Eintrittskarten können Sie für 10 € direkt in der Stadtbücherei erwerben oder telefonisch (08122/408-140) oder per Mail an stadtbuecherei@erding.de reservieren lassen.

261-1001

Dienstag, 24.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Erding, Stadtbücherei, Aeferleinweg 1

Gunda Borgeest

Zuhören mit Herz

K20

Wie echtes Hören Verbindung und Dialog schafft

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.

Der Vortrag fragt: Was macht gutes Zuhören aus, warum fällt es schwer, und was passiert dabei im



Gehirn?

Wer ohne Bewertung hört und Nasen-Nabel-Kontakt hält, schafft Raum für Vertrauen und wirkliche Begegnung. So wird Zuhören zur Brücke über Meinungsgrenzen hinweg und zum Kern lebendigen Dialogs.

261-1160

Mittwoch, 25.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

12,00 €

Tanja Reißweber

Mit Kulturkarte 9,60 €



©privat

Eine Reise in die Freiheit?

Als freiwilliger Helfer in einem Wildreservat in Südafrika

Ein Erfahrungsbericht mit vielen Fotos

Sind Zoos nicht mehr zeitgemäß und nur das Freiland ist die einzig angemessene Lebensform für Wildtiere? Safaritouristen schwärmen von ihren Erfahrungen und bringen bezaubernde Fotos mit nach Hause.



©privat

Der Journalist und Autor Hans Helmreich wollte es genauer wissen und hat als freiwilliger Helfer in einem großen Wildreservat mitgearbeitet. Neben wunderbaren Tierbegegnungen hat er aber erfahren, dass der Mensch auch in der scheinbaren Idylle längst der dominante Faktor ist. Im negativen durch Wilderei und Umweltzerstörung, im positiven durch Artenschutz, Forschung und Wissensvermittlung. So entsteht ein tiefer Einblick in die Lebensbedingungen in einem Wildreservat und in spannende Forschungsprojekte zum Artenschutz. Der Autor gibt auch Tipps, wie Sie selbst das Leben und die Arbeit in einem Wildreservat kennenlernen können.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Stadt Erding statt.

261-1002

Montag, 26.01.2026, 11.00 - 12.00 Uhr

Erding, Stadtbücherei, Aeferleinweg 1

kostenlos

Hans Helmreich

Gesellschaft

Kultur-Events	7
Demokratie	8
Geschichte, Zeitgeschichte	8
Bildung für nachhaltige Entwicklung	9
Alltagshilfen	10
Recht & Finanzen	12
Naturwissenschaften / Technik	14
Unterwegs mit Ihrer vhs	14
Kunstgeschichte	17
Kultur-Clubs	18
Seniorenclub	19
Studium Generale	20
Natur	21



Demokratie

After Work - Session zur Kommunalwahl 2026



Am 8. März 2026 ist es wieder soweit: Bayern wählt. Im Rahmen einer Online-Session informiert die Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit über die Kommunalwahl 2026 und steht für Fragen zur Verfügung.

261-1105 - online

Mittwoch, 14.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Die Anmeldung erfolgt zentral über den bvv:
<https://vhs.link/CdcKGZ> kostenlos

261-1106 - online

Mittwoch, 25.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Die Anmeldung erfolgt zentral über den bvv:
<https://vhs.link/qznVtC> kostenlos

In der Nähe



Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Menschen, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.



©privat

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge.

261-1107 - online

Montag, 18.05.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Simon Strauss kostenlos



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!

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 Veranstaltung findet 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.

Digitale Souveränität in der EU

Wie kann Europa unabhängiger von den US-amerikanischen Techgiganten werden?

261-1110 - online

Mittwoch, 21.01.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“

Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt

261-1111 - online

Mittwoch, 25.02.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz

Bleibt die Ökologie auf der Strecke?

261-1112 - online

Mittwoch, 25.03.26, 19.00 – 20.00 Uhr

„Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.?

Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann

261-1113 - online

Mittwoch, 22.04.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Barrierefreiheit und Inklusion im Netz

Wo stehen wir in Deutschland?

261-1114 - online

Mittwoch, 20.05.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung

Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?

261-1115 - online

Mittwoch, 17.06.26, 19.00 – 20.00 Uhr

Die Wiederkehr der Imperien



In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen.

China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden

der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen.

Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?

Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität.

261-1150 - online

Termin wird noch bekanntgegeben
Prof. Dr. Herfried Münkler kostenlos

Geschichte / Zeitgeschichte

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte



„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher.

Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete.

In ihrem Vortrag wird Kunsthistorikerin Julia Voss die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin.

261-1151 - online

Sonntag, 01.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Julia Voss kostenlos

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?



Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik.

Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler.

261-1152 - online

Mittwoch, 25.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Jan Philipp Reemtsma kostenlos

Warum nicht losen?



Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Los-

verfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Ver-

©wissenschaftskolleg

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

gangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

261-1153 - online

Mittwoch, 22.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger **kostenlos**

Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.



© privat

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

261-1154 - online

Mittwoch, 29.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Bernhard Maier **kostenlos**

Cahokia

Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Seit den 1990er Jahren belegt die archäologische Forschung dass es auch nördlich des Rio Grande indigene Hochkulturen gab. Unter anderem östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250



© privat

die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

261-1155 - online

Dienstag, 09.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender **kostenlos**

Identität und Zugehörigkeit

Wer bin ich, wenn alles in Bewegung ist?

Globalisierung, Migration, Digitalisierung und gesellschaftliche Debatten um Gender oder Mili-eus stellen vertraute Vorstellungen von Identität und Zugehörigkeit infrage. „Wer bin ich?“ und „Wo gehöre ich dazu?“ sind heute Fragen, die wir nicht ein für alle Mal beantworten können – Identität ist Aushandlung, Veränderung, Pluralität.

Im Kurs nähern wir uns dem Thema Identität aus philosophischer und soziologischer Sicht. Wir diskutieren, wie sich Identität im Spannungsfeld von Individualität und Gemeinschaft bildet und welche Rolle Geschichten, Erinnerungen und Symbole dabei spielen. Ein besonderer Fokus liegt auf den Herausforderungen und Chancen digitaler Identitäten in sozialen Medien.

Der Kurs lädt dazu ein, über eigene Erfahrungen nachzudenken, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und Identität als gemeinsamen Gestaltungsprozess zu begreifen. Ziel ist es, mehr Verständnis für die Vielfalt heutiger Lebensentwürfe zu gewinnen – und gleichzeitig Wege für Zusammenhalt in einer pluralen Gesellschaft zu entdecken.

In Kooperation mit vhs Puchheim-Eichenau

261-1157 - online

Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kai Kaufmann **15,00 €**

Kapitalismuskritik verstehen und hinterfragen

Was prägt unser heutiges Wirtschafts- und Gesellschaftssystem – und warum steht es immer wieder in der Kritik?

Seit seinen Anfängen begleitet den Kapitalismus eine Vielzahl von Deutungen und Gegenbewegungen: von moralischer Empörung über soziale Ungleichheit bis zu grundlegenden Fragen nach Macht, Eigentum und Gerechtigkeit.

Im Kurs gehen wir der Entwicklung dieser Kritik nach: Wie wurde der Kapitalismus seit der Industrialisierung beurteilt – von Marx über Keynes und der Frankfurter Schule bis zu heutigen Stimmen aus Ökologie, Feminismus und Postwachstumsbewegung? Zugleich fragen wir: Warum polarisiert Kapitalismuskritik bis heute? Und was bedeutet all das für unser eigenes Verständnis von Arbeit, Konsum und Wohlstand?

In Gesprächen, kurzen Inputs und Textbeispielen reflektieren wir die Vielschichtigkeit kapitalismuskritischer Perspektiven – von theoretischer Analyse bis persönlicher Haltung.

Ziel des Kurses ist es, historische Linien und aktuelle Argumente der Kapitalismuskritik kennenzulernen, deren Motive zu verstehen und eigene Positionen differenzierter zu entwickeln.

In Kooperation mit vhs Puchheim-Eichenau

261-1158 - online

Dienstag, 21.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kai Kaufmann **15,00 €**

Sprache und Macht

Wie Worte Wirklichkeit schaffen

Sprache ist nie unschuldig. Sie kann verbinden oder spalten, Wirklichkeit abbilden oder formen. In Debatten über Gender, Migration oder Politik wird deutlich, wie sehr Worte selbst umkämpft sind – und wie stark sie Wahrnehmung, Denken und gesellschaftliche Dynamiken prägen. Doch wie genau wirkt Sprache? Und welche Verantwortung haben wir im Umgang mit ihr?

Der Kurs untersucht, wie Sprache als Werkzeug der Macht funktioniert – von politischen „Frames“ und medialen Deutungsrahmen über Alltagsmetaphern bis hin zu Sprachwandel und neuen Ausdrucksformen. Anhand aktueller Beispiele wird sichtbar, wie durch Begriffe Realitäten geschaffen oder verdeckt werden: „Flüchtlingswelle“, „Leistungsträger“, „Klimahysterie“ – jedes Wort trägt eine Haltung in sich. Wir diskutieren philosophische und linguistische Perspektiven auf Sprache und fragen zugleich praktisch: Wie lässt sich bewusster, präziser und dialogfähiger sprechen? Wo stößt „politische Korrektheit“ an Grenzen – und wo ist sie Ausdruck von Respekt und Verantwortung?

In Übungen und Diskussionen erproben wir den sensiblen Umgang mit Sprache als Mittel gesellschaftlicher Gestaltung. Ziel des Kurses ist es, Sprache als Machtinstrument zu durchschauen – und sie zugleich als Werkzeug des Verstehens und der Verständigung neu zu entdecken.

In Kooperation mit vhs Puchheim-Eichenau

261-1159 - online

Dienstag, 19.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Kai Kaufmann **15,00 €**

Bildung Nachhaltige Entwicklung



Ersparnis sinnvoll anlegen – wir lernen es nicht in der Schule und wenn wir die ersten Euros sparen können, wissen wir nicht, wie man Geld überlegt anlegen kann – ohne dass man Experte an der Börse sein möchte oder eine Bankausbildung gemacht hat.

Nachhaltige Geldanlage I - Theorie

261-1301

Dienstag, 14.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202 **15,00 €**
Lucas Müller

Nachhaltige Geldanlage II - Praxis

261-1302

Dienstag, 21.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202 **15,00 €**
Lucas Müller

Die folgenden Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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

1) Leben ohne Plastik

Wege aus der Wegwerfgesellschaft

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

261-1310 - online

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Maiken Winter

kostenlos



2) Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

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

261-1311 - online

Montag, 16.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Maiken Winter

kostenlos

3) Stoff zum Nachdenken

Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

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

261-1312 - online

Freitag, 24.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Maiken Winter

kostenlos



4) E-Mobilität

Elektrisiert in die Zukunft!

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

261-1410 - online

Montag, 09.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Daniel Eisel

kostenlos

Wege durch den Siegeldschungel

Wie erkenne ich nachhaltige Lebensmittel wirklich?

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

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

Referentin: Carina Bischke, Bildungsreferentin BAGS e.V. BildungsArbeit Global Sozial

261-1401

Samstag, 17.01.2026, 9.30 - 11.30 Uhr

Taufkirchen (Vils), Caritas Mehrgenerationenhaus Mensa 2, Pfarrweg 1

Eine Anmeldung ist erforderlich

Carina Bischke

kostenlos

Faire Kaffee-Stunde

Einladung zur fairen Kaffee-Stunde

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

Erfahren Sie mehr über die Auswirkungen globaler Handelsstrukturen und die Vorteile fairer Partner-



schaften im Kaffeehandel. Im Anschluss laden wir Sie zur Verkostung verschiedener fair gehandelter Kaffeespezialitäten ein.

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

Referentin: Carina Bischke, ext. Referentin für Fairtrade Deutschland

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

261-1402

Samstag, 24.01.2026, 14.00 - 16.00 Uhr

Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe

Eine Anmeldung ist erforderlich

Carina Bischke

5,00 €

Alltagshilfen



Travelling for Mature People

Reisen im Alter

Vortrag auf Englisch

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

Sie reisen gerne und sprechen gerne englisch? Konversation in englischer Sprache macht Ihnen Spaß?

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

261-1403

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

10,00 €

Wolfgang Killian

Reisen im Alter

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

Sie erfahren, wie Sie Reisen angenehm, sicher und ohne Stress durchführen können. Egal, ob Sie in einer Gruppe, mit Freunden oder allein Reisen möchten, egal ob mit dem Auto, dem Bus, dem Zug oder mit dem Flugzeug. Wenn Sie noch unentschieden sind oder wissen wollen, an was zu denken ist, inspirieren wir Sie gerne. Wir möchten Ihnen Tipps und Hinweise für die Vorbereitung

und für Ihre Planung geben, von der ersten Idee und Auswahl des Reiseziels bis zur Durchführung.

261-1404

Mittwoch, 28.01.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe) 10,00 €
Wolfgang Killian

Superhirn

Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. So schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

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

261-1405 - online

Dienstag, 03.03.2026, 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.

261-1406 - online

Dienstag, 10.03.2026, 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. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen!

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

261-1407 - online

Samstag, 28.03.2026, 09.00 - 16.30 Uhr
Helmut Lange 60,00 €

KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

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

261-1408 - online

Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr
Helmut Lange 25,00 €

Die folgenden Online-Vorträge finden in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

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



1) Hitze, Regen und Flut

Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse?

Jede Bürgerin, jeder Bürger spürt die Veränderungen durch den Klimawandel. Extreme Wetterereignisse nehmen zu, sei es Hitzesommer, Starkregen oder Überschwemmungen. Der Vortrag gibt Tipps, wie Sie Ihr Wohnhaus mit geeigneten baulichen Maßnahmen an das Klima anpassen können, um Gebäudeschäden zu vermeiden.

261-1411 - online

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Gisela Kienzle kostenlos

2) Feuchter Keller – was tun?

Ob vom Hochwasser geschädigt, oder baulich bedingte, dauerhafte Feuchtigkeit, bzw. Probleme durch Kondensation im Sommer, der 60-minütige Vortrag erläutert die unterschiedlichen Ursachen (Lastfälle) feuchter Keller und gibt entsprechende Hinweise, was getan werden kann. Neben technischen Aspekten geht es auch um Maßnahmen zur Energieeinsparung und um das Schaffen funktionsfähiger Kellerräume. Im Anschluss beantwortet die Referentin gerne Ihre Fragen. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt.

261-1412 - online

Donnerstag, 07.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Alexander Walter kostenlos

3) Sanierung und Heizung Förderlandschaft im Überblick

Die Förderlandschaft im Hinblick auf die Sanierung und die Heizung ist aktuell sehr komplex. Der Vortrag erläutert, welche Möglichkeiten für die Förderung es gibt, wie Sie diese gegebenenfalls miteinander kombinieren können und wo Sie diese beantragen könnten. Wichtige Voraussetzung zum Erhalt der Förderungen werden ebenfalls aufgezeigt.

261-1413 - online

Dienstag, 12.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Thomas Bugert kostenlos

4) Schimmel vermeiden und beseitigen

Wie heize und lüfte ich richtig?

Mit richtigem Heizen und Lüften kann Energie eingespart, die Heizkosten gesenkt und gleichzeitig Schimmel in der Wohnung vermieden werden. Aber was ist richtiges Lüften? Wie wird ein Hygrometer richtig gelesen?

Im Vortrag erhalten Sie Tipps zur Schimmelvermeidung, Ursachenermittlung bei vorhandenem Schimmel und Schimmelbeseitigung.

261-1414 - online

Mittwoch, 20.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Alexander Walter kostenlos

5) Mit Sonne Rechnen

Das eigene Dach nutzen

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: Steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch eigener Energieerzeugung.

Bei diesem Vortrag gehen wir auf Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

261-1415 - online

Dienstag, 09.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Matthias Rösch kostenlos

6) Neue Heizung?

Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

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

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

261-1416 - online

Dienstag, 16.06.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Thomas Bugert kostenlos

7) Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?



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

261-1417 - online

Mittwoch, 08.07.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Daniel Eisel

kostenlos



8) Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen



Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen.

261-1418 - online

Donnerstag, 09.07.2026, 12.30 - 13.30 Uhr

Rainer Moll

kostenlos

9) Tipps zum Hitzeschutz Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen



Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom?

261-1419 - online

Donnerstag, 16.07.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Gisela Kienziele

kostenlos

Recht&Finanzen

Früher in Rente



Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

K20

Früher in Rente, auch wenn die Rente gefühlt noch in weiter Ferne liegt, ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen - wer wollte das nicht!? Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in

den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie hier. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen.

Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

261-1502 - online

Dienstag, 17.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr 15,00 €

Agata Röhrsheim

Mit Kulturkarte 12,00 €

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Vortrag

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

261-1503

Montag, 02.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Markus Brunner

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten an die nächste Generation übergehen. Das Erbrecht gewinnt damit für eine große Bevölkerungsgruppe zunehmend an Bedeutung. Nicht zuletzt aufgrund der Erbschaftsteuer rechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung.

Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte und die „Kunst“ der Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ ist daher zu empfehlen. Themen des Vortrags: gesetzliche Erbfolge, Gestaltung der Erbfolge durch Testament: Erbeinsetzung, Vermächtnisanordnung, Auflage, Ehegattentestament.

Der Referent ist Rechtsanwalt.

261-1504

Montag, 20.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

15,00 €

Markus Brunner

Bestattungsvorsorge

Immer mehr Menschen sorgen für ihre eigene Bestattung oder die ihrer Familie vor, um selbst über ihre Beerdigung zu entscheiden und Hinterbliebene nicht zu belasten. Doch was genau wird im Bestattungsvorsorgevertrag geregelt? Welche Absicherung ist die richtige? Und welche Vorteile bringt die Bestattungsvorsorge? Wir haben alles, was sie über die Bestattungsvorsorge wissen müs-



sen, in einem Vortrag für Sie zusammengefasst. Als fachkompetenter Ansprechpartner nehmen wir uns Zeit, um Sie und Ihre Angehörigen möglichst umfangreich zu beraten und auch auf Ihre speziellen Fragen einzugehen.

261-1505

Donnerstag, 21.05.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

7,00 €

Isabella Forster



Finanzielle Gesundheit

Stressfreier, bewusster und nachhaltiger Umgang mit Geld

49% der Deutschen sind besorgt, dass das Geld, das sie haben oder noch sparen werden, nicht ausreicht. Wie steht es um Ihre Finanzielle Gesundheit? In Kooperation mit der Financial Health Initiative e.V. (FHI) laden wir Sie ein, sich mit dem Thema finanzielle Gesundheit auseinanderzusetzen. Mit Hilfe eines anonymen Finanzchecks reflektieren Sie Ihre finanzielle Lage und erhalten konkrete, alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihre Finanzen stressfreier, bewusster und nachhaltiger gestalten können. Daneben stellt die FHI sich und ihre gemeinnützige Arbeit vor und gibt Einblicke in aktuelle Studienergebnisse, die zeigen, wie Menschen in Deutschland ihre finanzielle Lage wahrnehmen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr Klarheit über ihre finanzielle Situation gewinnen und lernen möchten, wie man mit kleinen Schritten viel bewirken kann – unabhängig von Einkommen oder Vorwissen.

80 % der Einnahmen werden an die FHI gespendet

261-1510

Donnerstag, 18.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

5,00 €

Moritz Nardini

Finanzbildung für Alle



Die nachfolgenden Veranstaltungen finden 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.



1) Im Alltag sicher zahlen

Im Alltag begegnen uns viele unterschiedliche Bezahlmöglichkeiten, die eine schnelle Entscheidung erfordern. Was ist in welchem Moment die passende Bezahlart? Und sind die angebotenen Bezahlverfahren auch sicher? Der Vortrag gibt Auskunft zu den Themen:

- Bezahlverfahren im Überblick
- Rund um Konto und Karten
- Online- und Mobile Banking
- Im Internet sicher bezahlen

261-1511

Dienstag, 24.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 **kostenlos**
Silvia Morelle

2) Pflegezeit finanziell planen

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit:

- Vorausschauende Planung fürs Älterwerden
- Unterstützung f. Pflegebedürftige u. Pflegende
- Überblick über Wohnformen im Alter
- Leistungen d. gesetzlichen Pflegeversicherung
- Pflegeleistungen beantragen
- Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen

261-1512

Dienstag, 12.05.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Dorfen, Rathaus, Rathauspl. 2 **kostenlos**
Silvia Morelle

3) Rund ums Taschengeld

Ein Fahrplan für Eltern

Eltern und Erziehende sind als Vorbilder nicht nur beim Taschengeld, sondern auch bei der Vermittlung des richtigen Umgangs mit Geld gefordert. Dieser Vortrag gibt Tipps rund um die Gelderziehung in der Familie und zeigt, wie sich offen über Geld sprechen lässt.

- Prägung im Elternhaus: Eltern als Vorbild beim Thema Geld
- Wie Kinder am Markt umworben werden
- Spielregeln fürs Taschengeld und Budgetgeld: warum, wann, wie viel, wofür?

- Konto, Karte, sparen: Was passt zu welchem Alter?
- Finanzielle Selbstständigkeit: Wie weckt man Interesse und fördert Wissen?
- Tipps und Anlässe für Geldgespräche

261-1513

Dienstag, 09.06.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 **kostenlos**
Silvia Morelle

Der Finanzkompass

Ein fundiertes Verständnis von Geldpolitik, Vermögensaufbau und Risikoabsicherung ist entscheidend für nachhaltigen finanziellen Erfolg. Der Finanzkompass liefert dafür das nötige finanzielle Grundwissen. Von den Grundlagen der Geldschöpfung und Inflation über wissenschaftlich fundierte Investitionsstrategien bis hin zur effizienten Budgetierung und Risikoabsicherung durch passende Versicherungen.

Nach diesem Kurs haben Sie einen guten Überblick über die Welt des Geldes und können Ihre eigenen Finanzen gezielt in die Hand nehmen.

261-1514 - online

Freitag, 13.03.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Kevin Böhm **17,00 €**

261-1515 - online

Freitag, 15.05.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Kevin Böhm **17,00 €**



Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist.

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

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

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

261-1516 - online

Freitag, 27.03.2026, 15.30 - 20.30 Uhr
Volker Riechert **65,00 €**

Einführung in die ETFs

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

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

261-1517 - online

Montag, 29.06.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Paulina Lolov **19,00 €**

ETFs Auswählen mit System

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

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

261-1518 - online

Montag, 13.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Paulina Lolov **19,00 €**

Jenseits der Banken und fern vom Staat

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat - „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Dr. Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe und leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

261-1519 - online

Montag, 16.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Dr. Aaron Sahr **kostenlos**

Naturwissenschaft & Technik

Im Wettlauf mit dem Gehirn

Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit.

Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt.

261-1600 - online

Montag, 23.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

kostenlos

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, warum Menschen glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp



vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

261-1601 - online

Dienstag, 24.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Martina Heßler

kostenlos



Die Gletscher

Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher ent-



©Foto Hofer, Innsbruck

standen sind, wie sie die Landschaft geformt haben und erzählt sie von der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften.

261-1602 - online

Donnerstag, 16.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Andrea Fischer

kostenlos

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus.

Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist.

Björn Sautter gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung.

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

261-1603 - online

Dienstag, 23.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Björn Sautter

kostenlos

Musik, Wissenschaft und Technik

Harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt.

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge

zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums.

Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech.

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

261-1604 - online

Dienstag, 21.07.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Myles W. Jackson

kostenlos

Unterwegs mit Ihrer vhs

Fit in Bayerischer Geschichte

Ein Crash-Kurs in der Residenz

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

Der Eintrittspreis ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte besorgen Sie sich vor Kursbeginn das Ticket.

Treffpunkt: vor dem Foyer des Residenzmuseums

261-1701

Freitag, 16.01.2026, 12.00 - 13.45 Uhr

München Residenzmuseum, Residenzstr. 1,

Petra Rhinow

15,00 €

Aufregende Kriminalgeschichten in der Alten Pinakothek

Krimis im Museum? Man würde nicht glauben, wie viele Bilder Ziel eines Attentats waren, vertauscht oder gefälscht worden sind. Wir hören wahre Geschichten von Kunstraub und Bildzerstörung und die Hintergründe.

Eine nicht ganz alltägliche Führung durch die Alte Pinakothek. Eintritt nicht inklusive. Ticket bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Alte Pinakothek, Foyer Mitte links bei den Hockern

261-1705

Dienstag, 20.01.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

München, Alte Pinakothek, Barer Str. 27,

Petra Rhinow

12,00 €

Die MVV-Fahrkarte - gewusst wie!



Der Landkreis Erding ist Aufgabenträger des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) und mit dem Münchner Tarif- und Verkehrsverbund (MVV) als seinen Geschäftsbesorger für die MVV-Linien zuständig. Als Mitglied im Münchner Verkehrs- und Tarifverbund (MVV) ist Erding in Bezug auf den öffentlichen Personennahverkehr gut angebunden.



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

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

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

kostenlos - Anmeldung erforderlich!

261-1710 - Bahnhof Erding

Dienstag, 28.04.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding Bahnhof
Tanja Scharnagl

261-1711 - Bahnhof Hörlkofen

Mittwoch, 06.05.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Hörlkofen, Bahnhof
Tanja Scharnagl

261-1712 - Bahnhof Walpertskirchen

Dienstag, 14.07.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Walpertskirchen Bahnhof
Tanja Scharnagl



©privat

Besuch der Kleinen Hofkäserei in Pastetten

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

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

261-1714

Samstag, 18.04.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei
Johannes Gaßner 22,00 €

261-1713

Montag, 20.04.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Pastetten, Kleine Hofkäserei
Johannes Gaßner 22,00 €

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

Betriebsbesichtigung bei der Wurzer Umwelt Gruppe

Die Wurzer Umwelt Gruppe ist ein familiengeführtes, modernes Entsorgungs- und Dienstleistungsunternehmen. Die Angebotspalette erstreckt sich auf die Bereiche Landschaftspflege, Umweltschutz, Entsorgung, Recycling und Logistik – sowohl für Kommunen und Unternehmen als auch für Privatpersonen. Am Hauptsitz in Eitting ist das Unternehmen als zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb (EFB) tätig. Hier wird der gesamte Kreislauf von der Anlieferung des Bioabfalls bis hin zur Produktion von Erden, Substraten und Komposten sowie erneuerbarer Energie abgebildet. Sie bekommen beim Besuch vor Ort einen Einblick, wie aus Abfall Wärme und Strom entsteht.

Kinder ab sieben Jahren können in Begleitung einer Aufsichtsperson gerne mitmachen. Bitte festes Schuhwerk tragen, Warnwesten werden gestellt, eigene Anreise. Eine Anmeldung ist erforderlich!

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

Treffpunkt zur Betriebsbesichtigung ist immer unser Empfang im Hauptgebäude – Am Kompostwerk 1, 85462 Eitting.

Rechts neben der Einfahrt stehen den Teilnehmern Besucherparkplätze zur Verfügung. Sollten die Teilnehmer mit dem Bus anreisen kann dieser links neben den Waagen vor unserer VGA parken.

261-1715

Freitag, 08.05.2026, 09.00 - 11.00 Uhr kostenlos
Fa. Wurzer, Am Kompostwerk 1, Eitting

Huber Technik

Betriebsbesichtigung

Seit über 100 Jahren steht der Name Huber in Erding für hochwertige Gummi- und Metallverarbeitung. Die Verbindung aus traditionellem Vulkaniseurhandwerk und modernstem Wissen in Werkstoffkunde ist einzigartig. Dabei entstehen u. A. Förderbänder, Dichtungen, Matrizen und Stallmatten für Kühe in bester Qualität. Bei einer Werksführung gewinnen Sie Einblicke in die Produktion und erfahren mehr über das Erdinger Familienunternehmen.

Treffpunkt zur Betriebsbesichtigung ist der Empfang im Hauptgebäude.

261-1716

Freitag, 06.03.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, Huber Technik GmbH, Robert-Bosch-Str. 8
Huber Technik kostenlos

Flugwerft des Deutschen Museums

Das Luffahrtmuseum „Flugwerft Schleißeheim“ ist eine Dependence des Deutschen Museums auf dem Gelände des Flugplatzes Schleißeheim.

In diesem Museum werden zahlreiche Exponate aus dem Themengebiet Luft- und Raumfahrt präsentiert. Dazu gehören verschiedene Flugzeuge, Hubschrauber, Motoren und Triebwerke. Außer-



©Deutsches Museum

dem sind unterschiedliche Bord- und Ausrüstungsgegenstände sowie ein Flugsimulator ausgestellt. Ein besonderes Highlight ist die gläserne Flugzeugwerkstatt, in der die Besucher von einer Galerie aus den Restaurierungsprozess von Flugzeugen beobachten können.

Frank Gründel ist gelernter Flugzeugmechaniker, war Wartungsleiter bei Lufthansa und Ausbilder in der Luftfahrttechnik. Er kennt viele der ausgestellten Maschinen schon aus seiner Zeit am Fliegerhorst Erding und kann aus erster Hand über die Technik und die Wartung der Flugzeuge sowie das Arbeitsfeld Luftfahrt aus erster Hand erzählen.

Der Treffpunkt ist im Foyer, der Eintrittspreis ist separat zu entrichten.

261-1718

Samstag, 25.07.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Effnerstraße 18, 85764 Oberschleißheim 14,00 €
Frank Gründel

Institut für Pathologie des Klinikums Schwabing

Die Siegfried-Oberndorfer-Lehrsammlung

Krimifans wird der Sektionssaal des Instituts für Pathologie mit seiner Inschrift „Mortui Vivos Docent“, „Die Toten lehren die Lebenden“ bekannt vorkommen. Szenen für „Tatort“, „Siska“, „Der Alte“, „Die Chefin“, „Polizeiruf 119“ oder die „Eberhofer-Filme“ wurden hier gedreht. In der Präparate-Lehrsammlung können unter anderem 1500 Jahre alte Mumienteile aus Ägypten bestaunt werden.

Oberpräparator Alfred Riepertinger führt durch die Sammlung und berichtet über seine spannende Arbeit.

Treffpunkt für die Führung im Institut für Pathologie der München Klinik Schwabing ist Haus 32, EG. Der Zugang zum Institut erfolgt über die Klinikzufahrt Isoldenstraße.

261-1720

Montag, 30.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
München, Isoldenstraße 19,00 €
Alfred Riepertinger, Klinik München

102 Jahre Borsteil

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

261-1721

Montag, 08.06.2026, 15.00 - 16.30 Uhr
München, Borsteil 15,00 €
Petra Rhinow



Rund um den Diana-Tempel Der Hofgarten

Boule-Spieler, romantische Kaffee-Genießer und Tangotänzer haben ihn längst entdeckt: Den Hofgarten in München, eine Oase im Münchner Innenstadt-Trubel. Wir lernen die versteckten Kunstwerke, Brunnen, Figuren des Parks kennen, die ehemaligen Bewohner und Bewohnerinnen und ihre schrulligen Eigenheiten und genießen einen Streifzug entlang der schattigen Arkaden. Treffpunkt Hofgartentor, Parkseite.

261-1722

Donnerstag, 18.06.2026, 16.00 - 17.30 Uhr
München, Hofgarten 15,00 €
Petra Rhinow

Boarische Gschichten aus München

Mia san mia – aber wer sind wir eigentlich? Wir spazieren in den Fußstapfen berühmter Münchnerinnen und Münchner zu Wirtshäusern, Höfen und Hintertürchen, schauen den Originalen auf den Mund und ergründen den Alt-Münchner Humor. Treffpunkt: Alter Hof beim Brunnen.

261-1723

Freitag, 03.07.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
München, Alter Hof 15,00 €
Petra Rhinow

Alter Nördlicher Friedhof

Rundgang durch den bedeutenden Schwabinger Friedhof. Von 1868 bis 1939 war dies neben dem Alten Südlichen Friedhof der wichtigste innerstädtische Friedhof Münchens. Heute dient er der Bevölkerung der Maxvorstadt als idyllische Parkanlage zum Flanieren und sogar zum Sonnenbaden. „Hier würde ich auch gerne mal begraben werden!“ hört man von den Besuchern manchmal. An ca. 50 Gräbern berühmter verstorbener Sänger, Erfinder, Ingenieure, Militärs, Maler und vieler anderer Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts werden Erläuterungen gegeben, auch mit Hilfe von Bildmaterial. Treffpunkt: München, Arcisstraße 46
In Kooperation mit der vhs München Nord

261-1724

Freitag, 19.06.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
München 12,00 €
Peter Hugo Bierl

Die Hausmeisterin, Polizeiinspektion 1 & Co.

Führung in Haidhausen

Im Rahmen einer Drehort-Führung durch das beschauliche Haidhausen zeigt Ihnen der Dozent, in welchen Ecken der Pumuckl sein Unwesen trieb. Während die Pumuckl-Werkstatt bereits in den 80er Jahren abgerissen wurde, findet man in Haidhausen noch viele schöne Drehorte aus der Kultserie, die nichts von ihrem Charme verloren haben. Diese Führung ist für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.
In Kooperation mit der vhs München Nord

261-1725

Samstag, 21.03.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
München, Wiener Platz Ecke Sckellstraße, An der Kreppe 15,00 €
Roman Stefka

Führung über den Weltacker Landshut



Wie viel Ackerland stünde jedem einzelnen Menschen zur Verfügung, wenn die Ackerflächen, die auf der Welt zur Verfügung stehen, unter allen Menschen gerecht aufgeteilt würden? Es wären nur 2000 m² pro Mensch!

Der Weltacker in Landshut bildet diese Fläche exemplarisch ab und zeigt eindrucksvoll wie klein die Fläche ist, auf der alles wachsen soll, was ein Mensch zum Leben braucht wie Lebensmittel, Viehfutter, Kleidung oder Energieträger.

Bei der Führung über diesen besonderen Lern- und Erlebnisort werden komplexe Themen der Landwirtschaft und Ernährung, von Konsum, Klimawärmerung und Artenschutz greifbar.

261-1726

Samstag, 20.06.2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Landshut Schönbrunn, Untere Auenstr. (hinter dem Agrarbildungszentrum) 8,00 €
Weltacker Landshut e.V.

Typhus, Pest und Cholera

K20

München und seine Seuchen

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

So idyllisch heute vieles aussieht: Wir sind dem Leiden früherer Münchner auf der Spur, den Pest- und Cholerakranken, den Typhus- und Pockeninfizierten. Doch keine Angst: Das soll keine düstere Veranstaltung werden, sondern diese Führung soll uns vom Pioniergeist hiesiger Forscher und Politiker berichten, von aufopferungsvoller Pflege und Nächstenliebe sowie dem unerschütterlichen Glauben, dass diese Krankheiten besiegt werden können.

261-1702 - online

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

Online Stadtführung zu den Schlössern und Adelspalästen in und um München

K20

München und das Münchner Umland sind voller wunderbarer Orte, Schlösser, Adelshäuser, Gärten und Parks. Noch mehr Spaß macht ein Ausflug, wenn man Hintergründe kennt und den Blick für versteckte Kleinigkeiten schärft. Wir lernen mit unterhaltsamen Geschichten die früheren Bewohner kennen und bekommen viele Tipps für eigene Spaziergänge.

261-1704 - online

Donnerstag, 12.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr 10,00 €
Petra Rhinow mit Kulturkarte: 8,50 €

Geschichten aus der Bayerischen Geschichte

K20

Ein kurzweiliger Ritt durch die Jahrhunderte – Onlinevortrag mit vielen Bildern und Illustrationen.

Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Vollgefüllt mit jenen Geschichten, die nicht unbedingt in den Geschichtsbüchern stehen, die man sich aber ganz bestimmt merken kann? So ganz nebenbei lernen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige, spannende und persönliche Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Auch die Frauen und Ehepartnerinnen kommen nicht zu kurz, denn auch sie haben ordentlich Geschichte geschrieben. Nach unserem Abend können Sie problemlos die Bayerischen Könige und Kurfürsten aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen.

261-1730 - online

Mittwoch, 18.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr 13,00 €
Petra Rhinow

Lost and Lonely Places



Münchens verlassene, einsame und beinahe verschwundene Orte

Gibt es solche Orte überhaupt im chicken und teuren München? Das würde man nicht unbedingt erwarten.

Wir suchen nach Zeugen einer alten Zeit, bestaunen auffällige Gebäude und überwucherte Überreste alter Anlagen und lassen uns bezaubern von morbider Charme und den Geschichten aus früheren Zeiten: Geschichten von Visionen und Plänen, der früheren Blütezeit, den Menschen und der Geschichte des Verfalls.

261-1731 - online

Montag, 23.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Petra Rhinow

13,00 €



Ein schöner Tag in Regensburg



Verglichen mit Regensburg ist München eine sehr junge Stadt. Wir reisen mit dieser online-Führung durch 2000 Jahre Geschichte und bewundern ehrwürdige Bürgerhäuser, Brücken und Kirchen, Patriziertürme, romantische Plätze und beeindruckende Denkmäler. Wie gewohnt gibt es die Geschichte der Stadt nicht in trockenen Zahlen, sondern untermalt mit vielen schönen Legenden und Anekdoten.

261-1732 - online

Mittwoch, 22.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Petra Rhinow

13,00 €

Mit den schönsten Sagen durch die Münchner Innenstadt



Eine online Stadtführung für Groß und Klein

Rund um den Marienplatz kann man so viel entdecken, wenn man nur genau hinschaut: Wunder-schöne Steinfiguren am Münchner Rathaus, den Lindwurm, die Grabplatten am Alten Peter und viele kleine und große Denkmäler, hinter denen sich eine Geschichte verbirgt.

Unser Online Spaziergang macht Lust auf den nächsten Ausflug in die Stadt. Es erwartet Sie ein inspirierendes Erlebnis, das ganz neue und unerwartete Einblicke in unserer Landeshauptstadt ermöglicht. So können Sie online lernen, was dann auch offline Freude bringt!

261-1733 - online

Montag, 13.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Petra Rhinow

13,00 €

Kunstgeschichte

Die Frau als Mensch Am Anfang der Geschichte



In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?



©Daniel Müller

Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies.

261-1750 - online

Mittwoch, 04.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Ulli Lust

kostenlos

Kunst im Ohr Ein Livestream für alle Sinne



Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren.

Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

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

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

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

261-1751 - online

Mittwoch, 11.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Andrea Weniger

kostenlos

Roma Eterna



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

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs.

Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motoroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.



©privat

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

261-1752 - online

Mittwoch, 01.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Dr. Lisa Hockemeyer

kostenlos

Benvenuto Cellini - Ein Künstlerleben



Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden.

In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, stellt bis heute ein exemplarisches Zeugnis autonomer Künstlerexistenz dar.



©privat

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

261-1753 - online

Donnerstag, 02.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Andreas Beyer

kostenlos

Kulturclubs

Kreatives Schreiben

Denken Sie sich manchmal: Das müsste ich aufschreiben!? Schreiben Sie bereits? Oder wollten Sie es schon immer? Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich zu Buchstaben, Sätzen, der Eigen- dynamik der Wörter und dem Klang der Sprache hingezogen fühlen.

Oft fehlt zum Schreiben nur ein wenig Zeit und ein Partner, der begleitet, ermutigt, zuhört, Anregung und Kritik vermittelt. Gleichgültig, ob Ihre Phantasie den Raum für bisher Ungeschriebenes sucht, Sie den Ansturm der Realität erzählerisch ordnen wollen oder konkret biographischen Begebenheiten und Erinnerungen nachspüren möchten: Schreiben erscheint als eine Spielart der kreativen und meditativen Selbst- und Weltbegegnung.

Und: Schreiben fordert von uns viele kleine Entscheidungen: Wer spricht in meinem Text? Von welcher Position aus wird erzählt? Was soll überhaupt erzählt werden? Welche Figuren tauchen im Schreibfluss auf und was riechen, schmecken, fühlen diese?

Dieses Forum bietet Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten, für Unterstützung durch Tipps, Anregungen, praktische Schreibstrategien durch die Literatur- und Theaterwissenschaftlerin. Begeben wir uns gemeinsam auf die Reise!

261-1802 - Neustarter

Freitag, 06.03.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 17.04.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 08.05.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 19.06.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Freitag, 17.07.2026, 15.45 - 17.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 59,00 €
Carola Blod-Reigl 261-1800

261-1800 - Fortgeschrittene

Freitag, 06.03.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 17.04.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 08.05.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 19.06.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Freitag, 17.07.2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 59,00 €
Carola Blod-Reigl

Kreatives Schreiben

Semesterende-Austausch für Sommersemester 26

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

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

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

261-1801

Freitag, 31.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Literaturclub

Italianische Nächte, Teil 2

Im Sommersemester 2025 haben wir italienische Romane gelesen und entdeckt: Wir wollen mehr. Deshalb nun „Italianische Nächte, Teil 2“.

Wir sammeln gemeinsam unsere Lektürevorschläge und wählen in der ersten Kursstunde unser Lektüreprogramm aus.

Der Club ist auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lektüre für den ersten Kurstag 6.3.2025: Paolo Cognetti „Acht Berge“

261-1805

Freitag, 06.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 17.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 08.05.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 19.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Freitag, 17.07.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 59,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Theaterclub

Haben Sie Lust auf Theater? Möchten Sie gerne in einer Gruppe in ein Theater nach München fahren, dort eine von Ihnen ausgewählte Inszenierung anschauen und später mit der Gruppe über den Theaterbesuch sprechen?

Wir werden in einem ersten Treffen die Auswahl

der drei Inszenierungen entscheiden, das jeweilige Theater besuchen und in drei Sitzungen unsere Eindrücke sowie die jeweiligen Inszenierungskonzepte besprechen. Im Sommersemester 2026 sind 7 Termine geplant. 4 x in der vhs und 3 x Theaterbesuch, je nach Spielplan der Theater und Absprache der Teilnehmer.

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

261-1810

Montag, 09.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 69,00 €
Carola Blod-Reigl

Der Filmclub

Semesterthema: „Was wir zum Leben brauchen“

Wir sehen gemeinsam in der vhs Kinofilme an und sprechen im Anschluss über unsere Eindrücke. Die 4 ausgewählten Filme variieren das Semesterthema.

1. „Beasts of the Southern Wild“, USA / 2012

Ein Mädchen und ein kranker Vater in den Sümpfen Louisianas - die Kritik ist begeistert.

„Der Herzschlag der Sümpfe: Benh Zeitlin macht in seinem mit zahlreichen Preisen ausgezeichneten Spielfilmdebüt eine Sechsjährige zur Heldin des Überlebens“. „Ein fulminanter Film, irgendwo zwischen bildgewaltigem Märchen, surrealem Leinwand-Epos und Action-Film“

2. „Die Zeit, die wir teilen“, F/D/IRL / 2021

Eine 60jährige Frau in Frankreich blickt auf ihr Leben. Mit Isabelle Huppert und Lars Eidinger.

„Stille Reflexion einer intellektuellen Frau, die in der Konfrontation mit sich selbst unangenehmen Wahrheiten begegnet, diese aber schließlich bewältigt. Eine Glanzrolle für die im Alter immer besser werdende Isabelle Huppert“.

3. „Paradies: Liebe“, A / 2012

Teresa, 50 Jahre alt, will begehrt werden und wird zur „Sugarmama“ in Afrika.

Der erste Teil von Ulrich Seidls »Paradies«-Trilogie: Makellos schöne Bilder treffen auf gnadenlos bösen Witz.

4. „Der zerbrochene Mond“, BRA / 2010

Mit bisher 25 Preisen ausgezeichnet, erzählt der Dokumentarfilm über sechs Monate hinweg von dem alten Nomaden Sonan und seinem Volk.

Die entlegene Region Ladakh im Himalaya spürt die Folgen des Klimawandels.

„Wie weit würdest du gehen, um dein Volk zu retten?“

261-1820

Donnerstag, 26.03.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 30.04.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Donnerstag, 25.06.2026, 18.00 - 21.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 56,00 €
Carola Blod-Reigl





Der Seniorenclub

Frühjahr / Sommer 2026

Der vhs-Seniorenclub richtet sich an alle, die im Rentenalter sind. Wenn Sie sich einem neuen Bekanntenkreis anschließen und an einem bunt gemischten Programm teilnehmen möchten, sind Sie herzlich willkommen! Die Mitglieder treffen sich in der Regel ein- bis zweimal im Monat jeweils an einem Donnerstag oder an einem Dienstag. Machen Sie doch einfach mal mit! Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf Sie!

Die Mitgliedschaft kostet pro Semester 60,00 € (Ratenzahlung möglich). Darin sind alle gebuchten Führungen und die Kulturkarte der vhs Erding enthalten, jedoch nicht die Fahrt zu den Veranstaltungen und der Eintritt in die verschiedenen Einrichtungen. Treffpunkt ist in Erding. Sollten Sie direkt am Veranstaltungsort dazustoßen wollen, bitten wir um Mitteilung bei der Buchung. Wenn Sie bei einer Veranstaltung nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte ebenfalls mit!

Alle Führungen/Besuche beginnen und enden direkt am Veranstaltungsort. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit zur gemeinsamen Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln und sich nach der Veranstaltung in einem benachbarten Restaurant zu stärken. (Die Kosten für die Anreise und Verpflegung sind in der Gebühr nicht enthalten). Änderungen sind vorbehalten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Hader: katharina.hader@vhs-erding.de, Tel.: 08122 9787-2114. Eine Anmeldung ist erforderlich, allerdings nicht möglich für einzelne Veranstaltungen.

Der Seniorenclub ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Bitte informieren Sie uns, wenn Sie an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

261-1840 - Seniorenclub am Dienstag

Elvi Reichert, Dr. Ing. Elke Jung 60,00 €

261-1841 - Seniorenclub am Donnerstag

Elvi Reichert, Dr. Ing. Elke Jung 60,00 €

Vortrag „Banken im digitalen Wandel“

Banken befinden sich mitten in einem tiefgreifenden digitalen Wandel, der nicht nur interne Prozesse verändert, sondern auch das Verhalten und die Erwartungen der Kunden und Kundinnen nachhaltig beeinflusst. Dabei bringt der digitale Fortschritt nicht nur Vorteile, sondern auch wachsende Gefahren mit sich, insbesondere im Bereich digitaler Betrugsformen, die zunehmend raffinierter werden.

Der Vortrag gibt praxisnahe Einblicke in aktuelle Entwicklungen im Bankwesen, typische Betrugsmaschen und wie Sie sich wirksam davor schützen können.

Treffpunkt: vhs Erding, Raum B202, 14:00 Uhr, Dauer 90 Min.

Donnerstag, 05.03.2026

Dienstag, 10.03.2026

Elke Jung, Elvi Reichert

Schloss Ismaning

Inmitten der Gemeinde Ismaning liegt die Schlossanlage, die das Ortsbild seit Jahrhunderten prägt. Die Sonderausstellung zeichnet die zahlreichen Veränderungen des Schlosses samt Nebengebäuden und Schlosspark nach. Heute befindet sich im Schloss das Rathaus. Ursprünglich war das Gebäudeensemble Sitz der fürstbischöflichen Verwaltung, später Sommerresidenz der Freisinger Bischöfe und Refugium der Herzöge von Leuchtenberg, aber auch landwirtschaftliches Gut und Erholungsheim.



© privat

Treffpunkt: 8:45 Uhr Erding Busbahnhof, Bussteig 3 (Bus 513), Abfahrt 9:00 Uhr, Ankunft Ismaning 9:48 Uhr; Start Führung 10:15 Uhr, Dauer 60 Min.

Donnerstag, 19.03.2026
Dienstag, 24.03.2026

Leitung: Dietrich Maurer, Elvi Reichert

Altes Gefängnis Freising

Wo einst zu Gericht gesessen, Menschen arretiert und sogar Hexenprozesse abgehalten wurden, befinden sich heute Ausstellungsräume, ein kleines Museum und ein uriges Weinlokal. Das Alte Gefängnis an der Brennergasse ist ein Bauwerk aus dem 17. Jahrhundert und wurde bis 1965 als Gerichtsgefängnis genutzt. Nach 40 Jahren Leerstand weckte ein privater Förderverein die einstige Fronfeste wieder zum Leben, restaurierte die Gemäuer und machte sie der Öffentlichkeit zugänglich. Bei einem Rundgang sehen wir die barocken Gefängniszellen im Hexenturm, eine „modernere“ Gefängniszelle um etwa 1940 und ein Verhörzimmer aus der alten Zeit mit Folterinstrumenten.

Treffpunkt 9:55 Uhr Erding Busbahnhof, Bussteig 5 (Bus 511), Abfahrt 10:10 Uhr, Ankunft Freising 10:59 Uhr; Start Führung 11:30 Uhr, Dauer 60 Min.

Donnerstag, 16.04.2026

Dienstag, 21.04.2026

Leitung: Ernst Graß, Elvi Reichert

Maximiliansanlagen

Mitten in den Maximiliansanlagen liegt das Maximilianeum. Diese sind seinerzeit als Naturbühne für das beeindruckende Gebäude angelegt worden. Entstanden ist damals eine wunderschöne Parkanlage am Ostufer der Isar. Heute sind die Maximiliansanlagen ein gern besuchtes Ziel für Erholungssuchende. Ursprünglich weideten hier am östlichen Isarhang Schafherden, als die Flößer noch auf der Isar vorbeifuhren und am gegenüberliegenden Ufer in die beliebte Münchner Hafenkneipe „Zum Grünen Baum“ einkehrten. Nach der Isarregulierung im 19. Jahrhundert entstand hier eines der ersten Münchner Wasserkraftwerke, eingebettet in der Uferzone. Charmant getarnt als „Gartenschlösschen“, um das Idyll der englischen Parklandschaft nicht zu stören.

Treffpunkt München: Eingang Müllersches Volksbad

Treffpunkt Erding S-Bahn 8:45 Uhr, Abfahrt S2 9:58 Uhr, Ankunft München, Rosenheimer Platz 10:40 Uhr; Start Führung: 11:00 Uhr, Dauer 150 Min.

Donnerstag, 21.05.2026

Dienstag, 26.05.2026

Leitung: Ina Pauli, Elvi Reichert

Alter Südfriedhof

Prominente Familiennamen wie Pschorr, von Klenze, Fraunhofer oder Spitzweg, liest man im Vorübergehen auf teilweise sehr verwitterten Grabsteinen bei einem Spaziergang über den Alten Südlischen Friedhof. 1563 aus hygienischen Gründen weit vor den Toren der Stadt München als „ferterer Freythof“, also äußerer Friedhof angelegt, ist er heute eine der großen Grünflächen der Münchner Innenstadt. Für uns ist er wie ein steinernes Bilderbuch der Geschichte. Bei diesem Rundgang werden wir uns einige Grabstätten genauer ansehen, spannende Lebensgeschichten erfahren, aber auch Informationen über gewachsene Begräbniskultur erhalten.

Treffp. München: Stephansplatz, Kirche St. Stephan
Treffpunkt Erding: S-Bahn 9:00 Uhr, Abfahrt S2 9:18 Uhr, Ankunft München Sendlinger Tor 10:21 Uhr; Start Führung: 11:00 Uhr, Dauer 120 Min.

Donnerstag, 18.06.2026

Dienstag, 23.06.2026

Leitung: Anneliese Döhring, Elvi Reichert

Fendsbacher Hof

Der Fendsbacher Hof gehört zu den traditionsreichen Lebens- und Arbeitsgemeinschaften, in denen Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf zusammen leben und arbeiten. Bei dieser Führung erhalten Sie einen umfassenden Einblick in den Alltag, die Philosophie und die verschiedenen Tätigkeitsfelder der Gemeinschaft. Während des Rundgangs lernen Sie fünf unterschiedliche Werkstattebereiche kennen – zum Beispiel Landwirtschaft, Gärtnerei, Küche, Holzwerkstatt oder Hauswirtschaft – und erfahren, welche Aufgaben hier erledigt werden und wie die Arbeitsprozesse gestaltet sind. Die Führung bietet Raum für Fragen und persönliche Gespräche. Sie eignet sich für alle, die sich für soziale Arbeit, inklusive Lebensmodelle oder nachhaltige Gemeinschaftsprojekte interessieren.

Treffpunkt 13:05 Uhr Erding Busbahnhof, Bussteig 2 (Bus 445), Abfahrt 13:22 Uhr, Ankunft Fendsbach 13:46 Uhr; Start Führung 14:00 Uhr, Dauer 90 Min.

Donnerstag, 16.07.2026

Dienstag, 21.07.2026

Leitung: Elisabeth Wagner, Elvi Reichert

Studium Generale

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

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

Die Teilnehmer können die Kulturkarte kostenlos erhalten.



Ansprechpartnerin



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

Studium Generale am Dienstag

Themen:

1. Wurzeln, Wissen, Wandel: Eine Reise durch tibetische, nordamerikanisch-indigene und westliche Lebenssysteme

Dienstag, 24.02. bis 17.03. (4x)

Dozentin: Dr. Elke Jung

Die Vortragsreihe bietet eine vergleichende Betrachtung dreier sehr unterschiedlicher kultureller Weltzugänge: die tibetisch-buddhistische Tradition (vertreten durch Tulku Lobsang), die spirituelle und heilkundliche Kultur der Lakota im Norden Amerikas (am Beispiel von Frank Fools Crow) sowie die westlich-industrielle Moderne. Ziel ist es, kulturelle Unterschiede aufzuzeigen und mögliche Lernfelder zu identifizieren, in denen traditionelle Ansätze heute von Relevanz sind – besonders im Blick auf Heilung, Lebensführung und ethische Orientierung.

2. Große Fragen der Menschheit

Dienstag, 24.03. bis 05.05. (5x)

Dozentin: Dr. Christine Botzler

Woher kommen wir? Entstehung des Universums, des Sonnensystems, der Erde; Entwicklung der Erde und des Lebens. Was ist der moderne Mensch? Wohin gehen wir? Ozonloch, Klimawandel, langfristiges Schicksal der Erde und des terrestrischen Lebens, Tod der Erde und des Sonnensystems, Zukunft des Universums

3. Das Immunsystem

Dienstag, 12.05. bis 19.05. (2x)

Dozent: Dr. Udo Kummer

4. Musikgeschichte: Ein Streifzug durch 500 Jahre Münchner Musikgeschichte

Dienstag, 09.06. bis 07.07. (5x)

Dozent: Thomas Krehahn

Ausgehend vom späten Mittelalter begeben wir uns auf einen Spaziergang durch die Münchner Musikgeschichte, der uns bis ins 20. Jahrhundert führen wird. Welche bedeutenden Musiker wirkten hier, und welche berühmten Werke wurden hier uraufgeführt? Und nicht zuletzt: Welche gebürtigen Münchner trugen den Ruf ihrer Heimatstadt in die Welt? Orlando di Lasso, Wolfgang Amadeus Mozart und Richard Strauss sind nur einige der großen Namen, die uns im Laufe unserer Erkundungen begegnen werden.



*privat

261-1880

24.02.2026 - 07.07.2026 * 16 Kurstage

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

169,00 €

Dr. Ing. Elke Jung, Dr. Christine Botzler, Dr. Udo Kummer, Thomas Krehahn

Studium Generale am Donnerstag

Themen:

1. Wurzeln, Wissen, Wandel: Eine Reise durch tibetische, nordamerikanisch-indigene und westliche Lebenssysteme

Donnerstag, 05.03. bis 26.03.26 (4x)

Dozentin: Dr. Elke Jung

Die Vortragsreihe bietet eine vergleichende

Betrachtung dreier sehr unterschiedlicher kultureller Weltzugänge: die tibetisch-buddhistische Tradition (vertreten durch Tulku Lobsang), die spirituelle und heilkundliche Kultur der Lakota im Norden Amerikas (am Beispiel von Frank Fools Crow) sowie die westlich-industrielle Moderne. Ziel ist es, kulturelle Unterschiede aufzuzeigen und mögliche Lernfelder zu identifizieren, in denen traditionelle Ansätze heute von Relevanz sind – besonders im Blick auf Heilung, Lebensführung und ethische Orientierung

2. Die Französische Revolution

Donnerstag, 16.04. bis 07.05. (4x)

Dozent: Martin Schneider

Es geht um die Französische Revolution, die Zeit Napoleons, den Nationalismus der napoleonischen Befreiungskriege und seine Folgen bis hin zum Wiener Kongress und die Neuordnung Europas.

3. Biologie: Ökologie der Meere

Donnerstag, 21.05. bis 25.06. (4x)

Dozentin: Julia Rahn

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

4. Sozialpsychologie: Verschwörungstheorien

Donnerstag, 02.07. bis 23.07. (4x)

Dozent: Dr. André Schülke

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

261-1881

05.03.2026 - 23.07.2026 * 16 Kurstage

Donnerstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

169,00 €

MA Martin Schneider, Dr. Ing. Elke Jung, Dr. André Schülke, Julia Rahn



Natur



Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat

Livestream

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren.

Doch tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Dozent Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg.

261-1902 - online

Montag, 02.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr

Prof. Dr. Jürgen Heinze

kostenlos

Die Streuobstwiese im Wandel der Zeit: Von den Römern bis heute- Kulturgut, Nahrungsquelle und fortdauernder Lebensraum

Eine historische Durchleuchtung der Ursprünge dieses Kulturgutes von der Antike bis heute. Über die Wurzeln dieses artenreichen Lebensraums. Einblicke in die historische Entwicklung von Vorderasien über die Römer, zur Bedeutung der Klöster und bis zur heutigen Zeit. Das Multitalent Streuobstwiese in all seiner Vielfalt, Schönheit und unvergleichbaren Wertigkeit.

261-1910

Donnerstag, 26.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

10,00 €

Uschi Schmidt-Hoensdorf

Wir retten Rehkitze

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

Jedes Jahr werden alleine in Deutschland mindestens 100.000 Rehkitze bei der Mahd qualvoll verletzt/getötet, weil die jungen Tiere von Natur aus keinen Fluchinstinkt haben und der Gefahr leider nicht davonlaufen. Der Landwirt hat keine Chance, sie im hohen Gras zu sehen. Auch zu Fuß im Feld findet man sie nicht, selbst wenn man 50 cm davor steht. Da sie die ersten Lebenswochen keinen Körpergeruch haben, findet sie auch kein Hund.

Die Natur hat leider die Rechnung ohne den Menschen gemacht: der eigentliche Schutz wird für die Kleinen zur tödlichen Gefahr.



©privat

Wie wir mit ehrenamtlichen Helfern in den frühen Morgenstunden in den Monaten Mai bis Juli diese Kitze (und andere Tiere) mit Wärmebildrohren aufspüren und mit Körben aus dem Feld tragen, damit der Landwirt sein Feld mähen kann, möchte Matthias Roithmeier in einem Vortrag erklären.

261-1912

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

Matthias Roithmeier

kostenlos

Ein Herz und Heim für Schwalben und Segler

Mehl- und Rauchschnalben, Mauersegler, Spatzen und der Hausrotschwanz sind Gebäudebrüter. Vor langer Zeit haben sie sich dem Menschen angeschlossen, weil es für sie vorteilhaft war, den durch die Menschen geschaffenen Ersatzlebensraum zu nutzen. Durch jahrhundertelange Anpassung und Spezialisierung sind sie nun auf die menschliche Hilfe angewiesen. Durch Modernisierung und klimaschonendes Bauen werden ihre Brutnischen verschlossen, die meist ersatzlos verloren gehen. Seit Jahren sind die Bestände der Gebäudebrüter rückläufig. Es gibt auch andere Ursachen für diesen Verlust, jedoch können wir durch entsprechende Maßnahmen helfen - etwa durch das Anbringen von Schwalbenwinkeln in Offenställen.

Veranstaltung des LBV KG Erding, Vortrag von Stefanie Gansbühler, Projektleiterin des LBV für Gebäudebrüter in OBB; Ausstellung, Diskussion.

Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden für den LBV Erding sind jedoch willkommen.

261-1914

Freitag, 27.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr

Erding, Erdinger Weißbräu, Lange Zeile 1

LBV Kreisgruppe Erding

kostenlos

Naturgarten – Ein Paradies für Menschen, Tiere und Pflanzen

Vortrag

Ein Naturgarten ist mehr als ein Stück gepflegte Grünfläche – er ist Lebensraum, Rückzugsort und ein wertvoller Beitrag gegen das Artensterben. In Zeiten dichter Bebauung und monotoner Agrarflächen steckt in Gärten und öffentlichen Grünanlagen ein enormes, oft ungenutztes Potenzial: Hier kann Vielfalt wieder entstehen – mitten in der Stadt und direkt vor unserer Haustür.



©privat

In Erding ist mehr als ein Drittel der von Menschen genutzten Flächen nicht versiegelt – ein Schatz, den es zu beleben gilt! Der Dozent und Gartenbau-Ingenieur Martin

Orthuber zeigt, wie naturnahe Gärten zu blühenden Oasen werden, die Insekten, Vögel und Menschen gleichermaßen anziehen. Anhand eigener Projekte – etwa dem als „Naturgarten“ zertifizierten Garten des Vermessungsamtes am Erdinger Landgestüt – erläutert er praxisnah, wie Biodiversität und Klimaresilienz im Gartenbau zusammenfinden können.

Ein inspirierender Abend für alle, die Natur erleben, schützen und gestalten möchten.

261-1920

Donnerstag, 26.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

15,00 €

Martin Orthuber

Neu: Pilzzucht in Haus und Garten



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

Der Dozent ist Pilzberater BmG.

261-1501

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 25.01.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 109

95,00 €

Andreas Herbrecht



Imkern für Einsteiger

In Zusammenarbeit mit dem Bienenzuchtverein Erding

Das Seminar richtet sich an Interessierte ab 12 Jahren, die selber Bienen halten wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In vier theoretischen Abschnitten werden Grundkenntnisse vermittelt über

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

261-1928

03.02.2026 - 03.03.2026 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr 45,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 Kinder 25,00 €
Dirk Wegner, Petra Preußner, Barbara Heilmaier

Besuch eines Bienenstands

In Zusammenarbeit mit dem Bienenzuchtverein Erding

Ein Einblick in das Leben der Honigbiene und die Arbeit eines Imkers: Es geht um Lebenszyklus, Bienenstockaufbau, Honiggewinnung und Ernte sowie Bienenwachsgewinnung, Kosten-, Arbeits- und Zeitaufwand im Bienenjahr.

Treffpunkt: Wasserturbine der Berufsschule Erding am Haupteingang direkt am Parkplatz (Freisinger Str. 89)

Bei schlechtem Wetter wird ein Alternativtermin vereinbart.

261-1930

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Berufsschule Erding (Dr. Herbert Weinberger Schule) 15,00 €
Maik Ortscheid

Fledermaus-Exkursion im Stadtpark Erding

Die verborgene Welt der Fledermäuse entdecken



Wenn die Dämmerung über Erding hereinbricht, erwacht eine faszinierende Welt zum Leben. Begleiten Sie die Experten des Landesbund für Vogelschutz (LBV) Erding auf eine spannende Entdeckungsreise in das geheimnisvolle Reich unserer heimischen Fledermäuse!

Der Abend beginnt mit einer kurzweiligen Einführung in die Biologie und Lebensweise unserer heimischen Fledermausarten. Welche Arten leben in Erding? Wie orientieren sie sich in absoluter Dunkelheit? Warum sind sie so wichtige Insektenjäger? Anschließend erkunden wir gemeinsam den nächtlichen Stadtpark. Ausgestattet mit Taschenlampen und Fledermausdetektoren spüren wir Wasserfledermäuse, Zwergfledermäuse und ihre Verwandten auf.



Mit modernsten Ultraschall-Detektoren machen wir die für Menschen unhörbaren Rufe der Fledermäuse hörbar. Sie erleben die geschickten Nachtjäger bei ihrer spektakulären Jagd über der Wasseroberfläche und beobachten ihre akrobatischen Flugmanöver zwischen den Baumkronen.

Ein besonderer Höhepunkt: Wir öffnen behutsam einen Fledermauskasten und können mit etwas Glück seine Bewohner aus der Nähe betrachten.

Treffpunkt: Stadtpark Erding, Treppen beim Tiergehege

Bitte mitbringen: Taschenlampe, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

261-1932

Mittwoch, 13.05.2026, 20.00 - 22.00 Uhr
Stadtpark Erding 18,00 €
LBV Kreisgruppe Erding

261-1933

Dienstag, 19.05.2026, 20.00 - 22.00 Uhr
Stadtpark Erding 18,00 €
LBV Kreisgruppe Erding

Wildkräuterwanderung an der Strogn

Naturkundliche Exkursion

Wir wandern ca. 2 km auf Wiesen entlang der Strogn. Die Referentin stellt die Pflanzenwelt vor und erklärt, wie man die Wildkräuter verwenden kann. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Referentin ist Umweltpädagogin und Diplom-Landespflegerin.

Treffpunkt: Biohof Lex in Emling, 18 Uhr (Auf der B 388 von Erding in Richtung Taufkirchen fahren; in Emling beim Ortsschild rechts abbiegen, bei der nächsten Straße links abbiegen, geradeaus bis zum Biohof Lex fahren).

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nur über die vhs möglich!

261-1940

Freitag, 08.05.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Emling, Biohof Lex, Emling 17 15,00 €
Elisabeth Lex-Wagner



Kräuterfaszination auf dem Döllehof

Unsere Wildkräuterapotheke rund ums Haus - Bitter macht lustig!

Mit Bitterstoffen gegen Frühjahrsmüdigkeit und Verdauungsbeschwerden: Die Volksheilkunde-Kräuterpädagogin und Bäuerin Gabriele Baumgartner lädt Erwachsene zur Kräuterführung auf den Döllehof in Altenerding ein. Es werden die Heilkräfte der Pflanzen für Mensch und Tier, sowie die Herstellung und Zubereitung von Tees, Ölen, Tinkturen und Salben erklärt. Lassen Sie sich aus der überlieferten Volksheilkunde überraschen und erfahren Sie mehr über die Wildkräuterapotheke rund ums Haus.

Wichtig: Der Kurs ist ausschließlich für erwachsene Personen gedacht, eine Anmeldung über die vhs ist in jedem Fall erforderlich. Bei starken Regen wird die Veranstaltung in den Frühstücksraum verlegt.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Schere und dem Wetter angepasste Kleidung

261-1942

Samstag, 09.05.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, Döllerhof, An der Lukasmühle 1 15,00 €
Gabriele Baumgartner

261-1943

Samstag, 16.05.2026, 15.00 - 17.30 Uhr
Erding, Döllerhof, An der Lukasmühle 1 15,00 €
Gabriele Baumgartner

Grüne Kosmetik®



©Vera Prinz

Grüne Kosmetik® ist ein Bio-Hautpflegekonzept, zu 100% naturbelassen mit haltbaren Produkten, schnell gezaubert und so rein, dass sie gegessen werden könnten. Sie ist die saisonale und regionale Ernährung der Haut. Es werden unverarbeitete Lebensmittel genutzt, die Zutaten bekommt man einfach im Bio- / Supermarkt oder in der Natur. Die Produkte werden aus nur wenigen Zutaten und mit normalem Küchenzubehör zubereitet.

Mit der Grünen Kosmetik® werden die Menschen dazu befähigt, mit ihrer individuellen, natürlichen Hautpflege gut für sich selbst zu sorgen. In den Kursen sind ein ausführliches Skript, ein Kräutergetränk und kleine Snacks enthalten.

Basics: Detox für die Haut & natürliche Hautreinigung



©Theresa Setzer Photography

In diesem Kurs geht es darum, die Grundlagen der Grünen Kosmetik® kennenzulernen. Sie lernen Detox für die Haut, natürliche Hautreinigung, sanfte Peelings und Alternativen zu Creme und Bodylotion kennen. Es werden auch selbst Produkte zum Mitnehmen hergestellt.

261-1960

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 42,00 €
Gabriele Knott

Grundrezepte für Hautpflege & Hausapotheke: Peeling, Tinktur, Ölauszug

In diesem Kurs geht es darum, Grundlagen der Grünen Kosmetik® und Zubereitung von Grundrezepten mit zum Teil neuen und sehr vereinfachten Methoden kennenzulernen. Sie lernen Peeling, Tinktur und Ölauszüge kennen.



©Vera Prinz

Es werden auch selbst Produkte zum Mitnehmen hergestellt.

261-1962

Samstag, 27.06.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 42,00 €
Gabriele Knott

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

261-1950

Samstag, 25.04.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Forstern, Krieghof 25,00 €
Gabi Krieg

261-1951

Sonntag, 26.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
mit Pizza und Getränken
Forstern, Krieghof 35,00 €
Gabi Krieg



Kursleiterin / Kursleiter werden (m/w/d)

Ein Job mit Herz und Hirn!

Eröffne anderen Perspektiven.

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten?

Dann werden auch Sie Kursleiter*in an Ihrer Volkshochschule.

Wie wird man Kursleitung?

- Melden Sie Ihr Interesse bei Ihrer regionalen Volkshochschule.
- Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit der vhs vor Ort und bringen Sie, wenn möglich, einen Lebenslauf mit.
- Die vhs unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Planung des Unterrichts.
- Der Kurs kann starten.



STADTHALLE ERDING

Es ist Zeit,
was zu erleben!

KULTURZEIT



Jazzrausch Bigband *Die Schlagzeugmafia*

**Michl Müller • Martin Schmitt • Vida Argentino Tangoshow
Frank-Markus Barwasser als ERWIN PELZIG • Salut Salon
Pam Pam Ida & das Silberfischorchester • Alice Köfer • Luksan Wunder
Da Huawa und I • Viva La Vida - A Tribute to Coldplay • Luise Kinseher
Stefan Waghubinger • Claus von Wagner • Matze Knop**

Inhaber der **Kulturkarte** erhalten für ausgewählte
Veranstaltungen **10% Rabatt** im Ticketshop!
Mehr Infos unter www.stadthalle-erding.de



**Jetzt
Tickets sichern!**

Bücher & mehr...

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

Stadtbücherei Erding

Aeferleinweg 1

85435 Erding

Tel. 08122 / 408-140

www.erding.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten

Di./Mi. 10 – 18 Uhr

Do./Fr. 10 – 19 Uhr

Sa. 10 – 13 Uhr

FREUDE BEIM LESEN

DIE EFFEKTIVSTE ART,
UM REGIONAL ZU WERBEN



Büro: Erding
Lange Zeile 26
Tel. 08122 90 00 90

E-Mail: Kreipl-Immobilien@t-online.de · www.Kreipl-Immobilien.de



Seit 1987
Ihr Partner
vor ORT

Landkreis
ANZEIGER

Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim
Telefon 089 / 321 840-32
info@landkreis-anzeiger.de

Ansprechpartnerinnen



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



Irene Khan
Fachbereichsleitung
Kunst & Kreativität
(08122) 9787-1107
irene.khan@vhs-erding.de



OPEN STAGE IN ERDING

Samstag, 25.04.2026, Beginn: 19.00 Uhr, im VHS-Haus

Aufgrund der großen Beliebtheit findet nun bereits zum 4. Mal die Open Stage in der vhs im Landkreis Erding statt!

Hier können sowohl Musiker, als auch Stand-up-Comedians oder Künstler anderer Genres, ihr Können unter Beweis stellen und mal mehr hören als nur begeisterten Applaus von Freunden. Zugegeben, sich auf eine Bühne zu stellen erfordert einiges an Mut. Um Euch den ersten Schritt, nämlich die passende Bühne zu finden, schon mal zu erleichtern, haben wir die Offene Bühne in der VHS eingerichtet. Hier könnt Ihr Euch vor einem aufmerksamen, wohlgesonnenen Publikum ausprobieren, Euer Talent zeigen, Spaß haben und sogar gemeinsam mit überregional bekannten Künstlern auf der Bühne stehen.

Moderiert wird der Abend vom „Kellerbua“, einem Mundart Künstler aus Erding.

Bewerbung für die Open-Stage unter: werneralexander@gmx.de.

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

Der Eintritt zur Open-Stage ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich.

Moderation: Alexander Werner, Technik: Werner Jacobi

Musik

Gitarre spielen kann jeder

Erwachsene ohne musikalische Vorerfahrung

Dieses Angebot führt Sie als völligen Neuling in der Musik an das Gitarrenspiel heran. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Wenn jedoch Erfahrungen auf anderen Instrumenten vorhanden sind, werden diese zielführend in den Unterricht eingebunden.

Ihr Dozent, Peter Lehan, spielt seit 40 Jahren Gitarre, später auch E-Bass und Ukulele. Er ist in einer Rockband im Raum Koblenz und im Duo mit einem Bucher Saxophonisten als Musiker aktiv und lehrt seit Februar 2020 an der VHS Erding. Peter Lehan richtet sich bei der Stückauswahl nach Ihren Wünschen.

Von Anfang an steht der Spaß an der Musik im Mittelpunkt. Als Gitarrentechniker mit eigener Werkstatt in Erding verleiht Ihr Dozent bei Bedarf gut geeignete und gepflegte Instrumente (Konzert-, Western- oder E-Gitarren) gegen geringes Entgelt.

Rückfragen hierzu sowie zum Kursangebot sind jederzeit willkommen unter Tel./whatsapp: 0152 5365 1766

261-2103

25.02.2026 - 13.05.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 17.00 - 17.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

160,00 €

Peter Lehan

Gitarre spielen kann jeder

Erwachsene mit musikalischer Vorerfahrung

Dieses Angebot richtet sich an Gitarristen (m/w/d), die bereits Vorerfahrungen auf dem Instrument gemacht haben. Idealerweise haben Sie bereits einen Anfängerkurs Gitarre an unserer VHS absolviert. Jetzt möchten Sie Ihr Wissen und Können vertiefen. Wenn Erfahrungen auf anderen Instrumenten vorhanden sind, werden diese zielführend in den Unterricht mit eingebunden.

Peter Lehan richtet sich bei der Stückauswahl nach Ihren Wünschen. Von Anfang an steht der Spaß an der Musik im Mittelpunkt.

Kunst & Kreativität

Musik	25
Zeichnen & Malen	27
Handwerk & Gestalten	
Schmuck	29
Holzbearbeitung	31
Nanas	31
Filzen	32
Töpfern	32
Nähen	33
Farb- & Typberatung	33
Gesellschaftsspiele	34
Theater & Schauspiel	34
Fotografie	35



Kunst & Kreativität

Als Gitarrentechniker mit eigener Werkstatt in Erding verleiht Ihr Dozent bei Bedarf gut geeignete und gepflegte Instrumente (Konzert-, Western- oder E-Gitarren) gegen geringes Entgelt. Rückfragen unter Tel./whatsapp: 0152 5365 1766

261-2104

25.02.2026 - 13.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 160,00 €
Peter Lehan

Gitarre spielen kann jeder

Anfänger - Jugendliche und Erwachsene

Hobby, Ausgleich, Ausdruck von Gefühlen. Das alles und noch viel mehr kann Musik leisten und Gitarre spielen kann jeder.

Kaum ein Instrument ist so vielseitig einsetzbar und leicht zu erlernen wie die Gitarre. Ob als Begleit-, Rhythmus- oder Melodieinstrument, ob allein oder in der Gruppe. Die Gitarre gibt immer eine gute Figur ab und ist als mobiles Instrument immer dabei.

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

Der Spaß an der Musik spielt hierbei eine zentrale Rolle.

261-2106 - Anfänger mit Vorkenntnissen

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

261-2107

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

261-2108 - Anfänger mit Vorkenntnissen

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

261-2109 - Anfänger mit Vorkenntnissen

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck

261-2110

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 005 Musik 160,00 €
Stefan Kolbeck



Mitsingkonzert mit Samira Binder

Gehören Sie zu jenen Menschen, die sowieso gerne singen oder eher zur Fraktion, die das nur heimlich unter der Dusche oder im Auto tun?

So oder so sind Sie herzlich eingeladen zum gemeinsamen „Singen aus purer Freude“, dem Mitsingkonzert von Samira Binder. Das Motto ist Programm: so braucht es keine Vorkenntnisse, jede Stimme ist willkommen.

Die einfachen Melodien und Texte aus vielen Kulturen rund um den Globus gehen schnell ins Ohr. Samiras herzliche Art lässt eventuelle Hemmungen dahinschmelzen und bald fügen sich die Stimmen zu einem mitreißenden gemeinsamen Klang. Ein begeisterndes Gemeinschaftserlebnis, das Lust auf mehr macht. Versprochen!

Samira Binder www.herzenslieder-binder.de

261-2114

Samstag, 21.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 15,00 €
Samira Binder

VHS Chor - Lieder für die Seele soulful songs **NEU**

„soulful songs“, das sind einfache Kraft- und Herzenslieder verschiedener Kulturen (auch „Chants“ genannt): fröhlich, kraftvoll, beschwingt, mitreißend.

Im mehrstimmigen Gesang vervielfacht sich diese positive Energie. Kommen Sie mit auf die Reise, Ihre Stimme zu entdecken, sie mit den anderen in den Kreis zu geben und zu staunen, was daraus entsteht. Ohne Leistungsdruck, einfach nur aus der Freude heraus.

261-2115

17.03.2026 - 09.06.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 35,00 €
Samira Binder

Mundharmonika - Bluesharp

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

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

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €). Im Kurs können Harps ab 34 € erworben werden.

Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Zwischen 14 bis 15 Uhr ist eine Pause geplant!

261-2118 - Anfänger

Samstag, 04.07.2026, 11.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 50,00 €
Didi Neumann



Cajon - Die Groovebox

Mindestalter: 13 Jahre

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Das Cajon ist der ideale Einstieg in die Welt der Rhythmik. Die schlichte Sitztrommel ist klein, leicht zu transportieren und nicht sehr teuer. Sie wird in Rock, Pop, Blues, Folk und Hip Hop immer häufiger als Schlagzeugersatz eingesetzt. Der tiefe Bass und der satte Snaresound des Cajons legen eine kräftige Basis, die jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Sie lernen die verschiedenen Spieltechniken kennen und erproben einfache Basic Grooves anhand von Playalongs (spielen/üben mit Musik).

Noten- und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Cajon können Sie für 4 € beim Kursleiter leihen (Bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte Brotzeit für kurze Mittagspause mitbringen.

261-2120

Sonntag, 22.03.2026, 11.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 45,00 €
Noah Puskewicz



Reinhold Bauer

©Sela Percussion

Handpanworkshop

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

Im Kurs werden einfache Spieltechniken und das dynamische Spiel vermittelt. Wir erleben einfache Melodien, Begleitrhythmen, Akkorde und die Verbindung von allem.

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

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

261-2125

Samstag, 25.04.2026, 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.

Leihinstrumente können gegen eine Leihgebühr von 20 € vom Dozenten zur Verfügung gestellt werden (bitte Bedarf bei Anmeldung mit angeben). Wenn eigene Instrumente mitgebracht werden, bitte auf die Stimmung des Instruments achten: D-Moll Amara würde passen.

Anders gestimmte Pans passen leider nicht ins Gesamtklangbild (bitte keine 432-Hz-Pans!). Ansonsten bitte Leihinstrument nehmen. Wenn das eigene mitgebrachte Instrument passt, entfällt die Leihgebühr.

261-2126

Samstag, 25.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 45,00 €
Reinhold Bauer

Zeichnen & Malen

Zeichnen - leicht gemacht!

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

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

261-2301

Samstag, 07.03.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 55,00 €
Prof. Hannes Döllel Mit Kulturkarte 44,00 €

261-2302

14.04.2026 - 12.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2303 - vormittags

15.04.2026 - 13.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 94,00 €
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 Künste in Berlin - Prof. Hannes Döllel lebt und arbeitet in Oberding.

Menschen und Figuren zeichnen

Samstagsworkshop

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

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

Ohne schnelle stressige Modellsitzungen, sondern in angenehmer, anregender Atmosphäre.

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

261-2304

Samstag, 17.01.2026, 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

261-2305

03.03.2026 - 24.03.2026 * 4 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 58,00 €
Prof. Hannes Döllel

Portraitzeichnen

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

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

261-2306

09.06.2026 - 07.07.2026 * 5 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 79,00 €
Prof. Hannes Döllel

2612307

Samstag, 25.04.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

Landschaften zeichnen

Vormittagskurs

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 3 und vorhandene Mal- und Zeichenutensilien, Wunschmotive

261-2308

04.03.2026 - 25.03.2026 * 4 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 76,00 €
Prof. Hannes Döllel

Hände zeichnen

Samstagsworkshop

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.

261-2309

Samstag, 13.06.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 55,00 €
Prof. Hannes Döllel

ARTworkshop

Mixed Media / Aquarell / Acryl

Abstrakte Realität

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Workshop findet in einer entspannten und kreativen Atmosphäre statt, in der Sie sich frei entfalten können.



Elisabeth Lex

©privat

ten können. Es spielt keine Rolle, ob Sie bereits Erfahrung im Malen haben oder ein Anfänger sind - jeder ist willkommen und kann von den Techniken und Tipps profitieren, die ich Ihnen vermitteln werde.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre künstlerische Seite zu entdecken und neue Wege der Selbstentfaltung zu erkunden. Tauchen Sie ein in die Welt der Farben, Formen und Texturen und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Der Workshop bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihre künstlerischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Gönnen Sie sich diese Zeit für sich selbst und erleben Sie die Freude am kreativen Schaffen.

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

Fordern Sie bitte die Basis-Material-Liste bei Elisabeth Lex an (Kontaktangaben über die vhs).

261-2321 - Mittwoch vormittags

14.01.2026 - 22.04.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 150,00 €
Elisabeth Lex

261-2322 - Dienstagabend * 14tägig

10.02.2026 - 23.06.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 130,00 €
Elisabeth Lex Mit Kulturkarte 104,00 €

261-2323 - Gruppe A - Samstag

21.02.2026 - 20.06.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

261-2324 - Gruppe B - Samstag

14.02.2026 - 13.06.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

261-2325 - Gruppe C - Samstag

07.02.2026 - 06.06.2026 * 5 Kurstage
Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 170,00 €
Elisabeth Lex

Kreatives Aquarell

Wechselnde Motive & Techniken

Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene

Egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Aquarell haben oder nicht, in diesem Kurs lernen Sie verschiedene Maltechniken, indem Sie bei jedem Termin neue Motive in einer anderen Aquarelltechnik gestalten. So entdecken Sie vielfältige Ansätze, kombinierte Techniken und die Malerei unterschiedlichster Motive. Die Dozentin begleitet Sie sowohl in der Gruppe als auch individuell und zeigt jedem, je nach Bedarf, die Grundlagen oder weiterführende Experimente. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise durch die Welt des Aquarells!



Bitte mitbringen: Aquarellpapier mind. 300g /m 2, 2 Becher, Aquarellfarben, Lappen, Aquarellpinsel in versch. Größen, Aquarellpalette

261-2327

19.02.2026 - 23.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 96,00 €
Dr. Liliana Bauer

Vom weißen Blatt zum eigenen Bild Erste Schritte mit Acryl

In diesem Kurs tauchen Sie Schritt für Schritt in die Welt der Acrylmalerei ein. Sie lernen Materialien, Farben und Wechselwirkungen kennen und erfahren, wie Sie aus einfachen Formen lebendige Bilder gestalten können. Anhand kleiner Übungen und eines eigenen Landschafts- oder Stillebenmotive entdecken Sie, wie Farbe, Licht und Schatten Ihre Werke zum Leben erwecken. Inhalte:

- Einführung in Materialien: Pinsel, Farben, Palette und Malgründe
- Grundkenntnisse der Farbenlehre (Primär-, Sekundär- und Komplementärfarben)
- Einfluss von Farbton, Wert und Sättigung erkennen und anwenden
- Spielerisches Experimentieren mit Farb- und Mischvariationen sowie Betonungen im Bild anhand kleiner Mandala-Übungen
- Erarbeiten eines eigenen Bildes mit Anleitung

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Notizblock, Malgrund (z. B. Malblock, Leinwand), Pinsel, Acrylfarben gelb, rot, blau, weiß, Wasserglas

261-2330

23.02.2026 - 30.03.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 58,00 €
Dr. Ing. Elke Jung

Dr. Elke Jung: Kreativität ist für mich die Sprache der Seele. In meinen Acryl-Malkursen lade ich dich ein, deinen eigenen Stil zu entdecken. Ich male seit vielen Jahren, lasse mich von Reisen, Begegnungen und vielfältigen Eindrücken inspirieren und liebe die kreative Freiheit von Dalí, die meine Experimentierfreude beflügelt. Meine Erfahrungen im internationalen Management und meine Ausbildung am Erasmus Institut in Barcelona bereichern meinen Malstil. Gemeinsam wollen wir mit Farben und Formen spielen, Freude am Malen erleben und deine Kreativität sichtbar machen.

Malen mit Acrylfarbe - abends

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 Malmedium für den Anfänger sind. Wir malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stilleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie lernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Einzelbetreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Malspachtel, Malgrund (Leinwand, Pappe od. großer Acrylmalblock) und Wunschk motive

261-2333 - abends

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 143,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2334 - vormittags

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 143,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2336

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2337

Samstag, 21.03.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

261-2338

Samstag, 11.07.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Prof. Hannes Döllel

Encaustic - Wilde Botanik

Kreiere dein eigenes „Wilde Botanik Bild“ mit Encaustic Wax, Shellac und Alkohol Ink: „Gemalt und nicht gebügelt“.

Der Begriff „Encaustic“ leitet sich von dem griechischen Wort enkauston - „eingebraunt“ - ab und ist ca. 3000 Jahre alt. Encaustic steht für jene antike Maltechnik, bei der Farbpigmente in heißem Wachs gelöst und heiß auf den Malgrund aufgetragen werden. Mit modernen Gerätschaften und verschiedenen Techniken lassen sich unwiederbringliche faszinierende Kunstwerke schaffen.

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

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

261-2346

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

Neu: FARBENRAUSCH

Das Kind in Dir will FarbTon spielen

Malen-Töpfen für Erwachsene

In diesen kreativen Stunden lassen wir unser inneres Kind mal so richtig austoben.

Auf einem großen Malkarton (ca. 50 x 70 cm) malen wir mit Acrylfarben Ihre Spielwiese. Wir brauchen viel Material aus der Schatztruhe wie Feenstaub, Glitzer, Steine, Blumen, kleine Schuhe, Kleidchen (gerne auch Lieblingsstücke mitbringen). Diese werden dann mit dem Acrylpasten-Kleber befestigt. Gezeigt werden die Spachteltechnik und wie gehe ich mit Fächerpinsel, Schablonen, Schwämme um? Alte Musterrollen kommen zum Einsatz und Schriftentuben hinterlassen eine Botschaft. Während alles schön trocknet fühlen wir den Ton in unseren Händen. Sie formen ein Glückstier und umhüllen es mit Diamanten und bunten Steinen. Der Ton wird nicht gebrannt. Unsere inneren Kinder brauchen bunte Abenteuer, also los, lassen Sie uns FarbTon spielen!

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Brotzeit und Getränk, Schere, Flüssigkleber, gerne auch eine Leinwand mit Keilrahmen (ca. 50 x 70 cm) falls man den Malkarton inkl. nicht möchte. Es sind 10 € Materialkosten vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

261-2351

Freitag, 24.04.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußner

Neu: Schnupperkurs Upcycling und Siebdruck

Für Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene

Dein Lieblingsoberteil hat ein Loch? Oder einen Fleck? Deine Jeans passt nicht mehr? Dann nicht wegwerfen, sondern upcyclen. In diesem Schnupperkurs lernst Du verschiedene Möglichkeiten kennen, kaputte Kleidung zu reparieren oder langweilige Kleidungsstücke „aufzupimpen“. Getreu dem Motto „aus alt mach wow“. Lass Dich überraschen, auf welche verschiedene Arten Du Kleidungsstücke aufwerten und / oder umwandeln kannst. Beispielsweise mit Hilfe von Siebdruck, Plotterfolie, Sticken, Patches, Bordüren, Umnähen, usw. Nimm gerne Kleidung mit und wir überlegen gemeinsam, was Du damit machen könntest.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, die upgecycelt werden sollen!

Materialgeld 3 € bitte an Kursleiterin zahlen.

261-2365

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 30,00 €
Eva-Maria Schemmel

Handwerk & Gestalten

Goldschmieden

Ringe - Ohrringe - 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



Claudia Häußner

©privat

Claudia Häußner ist Künstlerin für Acrylmalerei und Bodypainting und seit 2011 selbstständig mit Atelier in Erding. Mit ihren Werken, Seminaren und Workshops entfaltet sie ihre ganze Kreativität mit viel Erfolg. Bei allen Projekten geht es ihr darum, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen, in ein farbiges Abenteuer zu tauchen und somit positive Gefühle, Selbstbewusstsein und Lebensfreude zu wecken.

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.

261-2411

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft

261-2412

Samstag, 27.06.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 60,00 €
Thomas Proft Mit Kulturkarte 48,00 €

K20



Thomas Proft, Goldschmiedemeister

©privat

Kreativkurse für Kinder

Siehe Junge vhs ab Seite 105



Anja Soukup

©privat

Schmuckworkshop Schnupperkurs

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

In dem Schnupperkurs lernen Sie, einige der geläufigsten Werkzeuge und Arbeitstechniken eines Goldschmiedes kennen. Muster dienen Ihnen zur Orientierung. Dann können Sie sich das Edelmetall und die Edelsteine aussuchen, welche sie verarbeiten möchten. So können Sie Ihren ersten eigenen Anhänger oder einfachen Ring herstellen. Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern (ab 16 Jahre) Materialkosten ab ca. 20 € je nach Verbrauch.

261-2415

Samstag, 24.01.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 120,00 €
Anja Soukup

261-2416

Samstag, 31.01.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 120,00 €
Anja Soukup

261-2417

Samstag, 28.03.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 120,00 €
Anja Soukup

Schmuckworkshop - Basiskurs

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

Kleingruppe von nur 5 Teilnehmern (ab 16 Jahre) Materialkosten ab ca. 20 € je nach Verbrauch.

261-2418

Sonntag, 25.01.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 180,00 €
Anja Soukup

261-2419

Sonntag, 01.02.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 180,00 €
Anja Soukup

261-2420

Sonntag, 29.03.2026, 09.00 - 18.00 Uhr
Kunsthof Buch am Erlbach 180,00 €
Anja Soukup

Glasfusing - Glasverschmelzung

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

Glasfusing (= Glasverschmelzung) bietet dazu vielfältige Möglichkeiten. Durch Gestalten mittels Farbpulvern, einarbeiten z.B. von Metallen, usw. auf mehreren Glasschichten und -stücken entstehen interessante Effekte und unendlich viele Designs.

Diese werden später im Ofen im etwa 850 Grad heißen Schmelzbrand verschmolzen.

In einer kleinen Gruppe von 4 - 7 Personen können Sie eine entspannende und kreative Zeit verbringen.

Ihre fertigen Objekte können nach etwa 15 Tagen abgeholt bzw. zugeschickt werden.

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

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

261-2423

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

261-2424

Freitag, 20.03.2026, 16.30 - 20.30 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7,
bei 84494 Niederbergkirchen 89,00 €
Bettina Schraner

261-2425

Samstag, 18.04.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7,
bei 84494 Niederbergkirchen 89,00 €
Bettina Schraner

261-2426

Freitag, 19.06.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Glaswerkstatt, Kinning 7,
bei 84494 Niederbergkirchen 89,00 €
Bettina Schraner

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. Natürlich eignen sich die



Julia Lechner

©privat

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).

261-2427

13.05.2026 - 20.05.2026 * 2 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 44,00 €
Julia Lechner

Glasperlen selber drehen

Der 4 stündige Workshop findet in Kleingruppen mit max. 2 Personen statt. Sie lernen die Grundlagen des Perlenwickelns (Lampwork), das Material Glas und den sicheren Umgang mit den dazugehörigen Werkzeugen kennen.

Sie fertigen so Ihre eigenen unverwechselbaren Glasunikate, die Sie dann stolz in Form einer Kette, Armband, Ring oder Ohrhinge tragen können. Festes Schuhwerk und geschlossene langärmelige Baumwollkleidung nötig!

Die im Kurs gefertigten Perlen-Unikate werden nach Fertigstellung in einem speziell gefertigten Temperofen mehrere Stunden heruntergekühlt und dadurch haltbarer gemacht. Die Perlen werden sodann gereinigt und weiterverarbeitet. Sie können sich daher die Schmuck-Unikate innerhalb der folgenden Tage abholen oder Sie werden Ihnen zugeschickt.

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

261-2429

Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn, Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf 149,00 €
Petra Thumm

261-2430

Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Kleine Glasschmiede in Mühldorf am Inn, Tuchmacherstraße 3, 84453 Mühldorf 149,00 €
Petra Thumm

Holzbearbeitung

Möbelbau mit modernen Elektrowerkzeugen

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

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

261-2440

Samstag, 07.03.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 149,00 €
Robert Krämer

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

261-2441

Samstag, 28.03.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 149,00 €
Robert Krämer

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 enthalten. Bitte Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

261-2442

Samstag, 02.05.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 149,00 €
Robert Krämer

Aufbaukurs Oberfräse

Gearbeitet wird mit Oberfräse und Frästmisch. Der stationäre Einsatz der Oberfräse im Frästmisch erweitert die Einsatzmöglichkeiten der Oberfräse erheblich.

Leisten profilieren, Rundstäbe fräsen, kurze Kanten mit Winkelanschlag fräsen. Es werden ver-

schiedene Arbeiten durchgeführt aus denen ein Werkstück entsteht.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Gehörschutz, sowie Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

261-2443

Samstag, 13.06.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 139,00 €
Robert Krämer

Zinkenverbindung mit Handwerkzeugen

Die Zinkenverbindung ist eine traditionelle handwerkliche Eckverbindung. Diese stabile, schöne Eckverbindung gibt jedem Möbelstück eine besondere Note.

Im Kurs werden Probeteile und ein kleines Werkstück mit Handwerkzeugen gefertigt.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

261-2444

Samstag, 27.06.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 149,00 €
Robert Krämer

Holzverbindungen mit der Oberfräse - Aufbaukurs

In diesem Kurs werden klassische Massivholz-Verbindungen rationell und exakt hergestellt.

Die Teilnehmer fertigen Fingerzinken, offene Schwalbenschwanzzinken und halbverdeckte Zinken. Verwendet wird die Oberfräse und das Verbindungssystem VS 600. Gezeigt wird auch, wie man mit dem Frästmisch und der passenden Vorrichtung Zinken fräsen kann.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten!

Bitte Gehörschutz, Getränke und Brotzeit für die Mittagspause mitbringen.

261-2445

Samstag, 18.07.2026, 09.10 - 17.20 Uhr
83527 Kirchdorf, Schreinerei Krämer,
Leimgruben 3 139,00 €
Robert Krämer

Flechtwerke aus Weide Dekorative Objekte für Haus & Garten

Das Flechten, ein uraltes Handwerk, das auf der ganzen Welt ausgeübt wird, macht das Geflecht zu einem lebendigen Teil unserer Kultur und Geschichte. Faszinierend wirkt die Verbindung aus archaischen, meditativen Handgriffen und moderner Gestaltung mit ihren vielfältigen Möglichkeiten und Materialkombinationen.

Das Arbeiten mit Naturmaterialien erweckt in uns eine sinnliche Kreativität. Die Weide ermöglicht uns einen praktischen, spielerischen und künstlerischen Umgang, der uns geradezu herausfordert und fördert. Unsere Hände lernen die Widerstände des Materials kennen, wir entdecken unsere eigenen Kräfte beim Formen und Erschaffen der Flechtwerke. Aus dieser kreativen Kraft zu schöp-

fen, fachkundige Unterstützung zu geben, und die Verbundenheit mit der Natur zu ermöglichen, ist mir mit meinen Kursen ein Anliegen.

Die Kursteilnehmer flechten von Anfang an selbstständig dekorative Objekte für Haus und Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dabei lernen sie verschiedene Techniken kennen, wie die Spiraltechnik (Burkina-Technik, Rasseltechnik). Nach eigenen Ideen und Formvorstellungen flechten sie Objekte wie Stablichter, Fahren, Spiralzöpfe, Lichtobjekte, hängende Vasen, Kugeln, Rasseln, Spirello (Rankhilfe), Windspiele und Accessoires. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Das Flechtmaterial steht eingeweicht zur Verfügung. Selbst geschnittenes Flechtmaterial z. B. Hartriegel oder Waldbrebe kann gern mitgebracht werden, um verschiedene Materialien zu erfahren. Der Anmeldeschluss ist 20 Tage vor Kursbeginn, damit die Weiden rechtzeitig vorbereitet und eingeweicht werden können. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Personen begrenzt.

Materialkosten in Höhe von 35 €, je nach Verbrauch, sind im Kurs zu zahlen.

261-2458

Samstag, 14.03.2026, 08.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 15.03.2026, 08.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 130,00 €
Sebastian Mak



Pappmaché

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.

Bitte mitbringen: Zange, Acrylfarbe, Pinsel und Arbeitskleidung

Materialkosten 15 € bitte an die Kursleiterin zahlen.



261-2630 - Nana Workshop

13.04.2026 - 27.04.2026 * 3 Kurstage
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 65,00 €
Claudia Taub

Kreativ mit Pappmaché Kugeln und Figuren

K20

Pappmaché ist eine vielseitige Bastelmasse aus Papier oder Pappe, Kleister und Wasser, die sich nach dem Trocknen zu einem stabilen Material verfestigt. Es kann geformt, modelliert und nach dem Trocknen bemalt oder beklebt werden.

Bitte mitbringen: Zange, Acrylfarbe, Pinsel und Arbeitskleidung

Materialkosten 15 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2631

14.04.2026 - 21.04.2026 * 2 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 40,00 €
Claudia Taub Mit Kulturkarte 32,00 €

Töpfern

Töpfern

Grundlagen und kreative Techniken

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen und Techniken des Töpfern 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 sind mit mir separat abzurechnen.

Wenn Sie schon passende Werkzeuge besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

261-2610

26.02.2026 - 26.03.2026 * 5 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 82,00 €
Renate Müller

261-2611

26.02.2026 - 26.03.2026 * 5 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 82,00 €
Renate Müller



Renate Müller

©privat

Arbeiten an der Drehscheibe

Entdecken Sie jetzt auch die Kunst des Töpfern an der Drehscheibe bei uns.

In kleinen Gruppen von 4 bis 8 Personen haben Sie 3 Stunden lang Gelegenheit sich ganz dem Drehen an der Töpferscheibe zu widmen.

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.

Bitte bringen sie eine Schürze oder Handtuch zum Schutz der Kleidung mit. Sie werden garantiert einige Tonspritzer abbekommen

Die Materialkosten für Ton und Glasur sind mit mir separat abzurechnen.

Wenn Sie schon passende Werkzeuge besitzen, dürfen Sie diese gerne mitbringen, ist aber nicht zwingend notwendig.

261-2612

07.03.2026 - 26.03.2026 * 2 Kurstage
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 44,00 €
Renate Müller

Filzen

Lustige Eierwärmer, Osterglocken, Fensterblumen, Blumengirlanden

Nassfilzen - Für Erwachsene und Jugendliche

Lustige farbenfrohe Eierwärmer mit Zipfel, Blumen oder Ohren verstecken bunte Eier auf dem gedeckten Ostertisch. Weiße und gelbe Osterglocken dekorieren den Kaffeetisch. Oder Sie möchten sich eine hübsche Calla mit Anstecknadel filzen? Bunte große glockenförmige Fensterblumen in allen Farben bringen den Frühling ins Zimmer. Vielleicht filzen Sie Blumengirlanden mit mehreren kleinen Blümchen. Möchten Sie für Ihre Party Blumenlichterketten filzen, bringen Sie bitte eine geprüfte Lichterkette mit. Oder Sie machen mit einem hübschen Blumengeschenkband um ein Päckchen gewickelt dem Beschenkten noch eine zusätzliche Freude, er kann es nach dem Auspacken als Deko-band verwenden.

Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Blumenstarter-set für zuhause.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher als Unterlage und eine Plastiktüte.

Materialkosten pro Person 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2702

Mittwoch, 15.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Dekoration für Schultüten filzen

Für Erwachsene und Jugendliche

Blumen, Girlanden, Schnüre, Blätter und Tiere sind ein individueller und fantasievoller Schmuck für die Schultüte und ergänzen Ihre eigene Schultüten-Kreation. Besonders hübsch sind Abschlussblumen oder Tiere am oberen Ende der Schultüte. Auch Geschwisterschultüten lassen sich so schön verzieren. Diese gefilzten Schmuckteile sind nach dem ersten Schultag abnehmbar und lassen sich als Dekoration weiter verwenden.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher als Unterlage und eine Plastiktüte

Materialkosten pro Person 7 €, bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2703

Sonntag, 26.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Kreativkurse für Kinder

Siehe Junge vhs ab Seite 105

Nähen

Schicke Mode selbst genäht

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

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

261-2710

24.02.2026 - 21.04.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

261-2711

26.02.2026 - 23.04.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

261-2712

29.04.2026 - 24.06.2026 * 7 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 102,00 €
Ingeborg Hofmaier

Schicke Mode selbst genäht

261-2713 - vormittags

30.04.2026 - 02.07.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 90,00 €
Ingeborg Hofmaier

Wir nähen einen Sommerrock

Nähe Dir deinen neuen Lieblingsrock! In diesem Kurs entsteht ein leichter, fließender Rock aus deinem Wunschstoff – perfekt für warme Tage und stilvolle Auftritte. Der zarte Stoff ist angenehm auf der Haut, atmungsaktiv und sorgt für höchsten Tragekomfort.

Unter fachkundiger Anleitung lernst Du Schritt für Schritt, wie Du den Schnitt an Deine individuellen Maße anpasst. Größe und Länge sind variabel – so entsteht ein Rock, der perfekt zu Dir passt.

Ob Du ihn klassisch-elegant oder lässig kombinierst: Durch den lockeren Schnitt und den bequemen Bund sitzt der Rock immer angenehm und schmeichelt jeder Figur. Eine praktische Tasche verleiht dem Design zudem einen modernen, alltagstauglichen Akzent.

Am Ende des Kurses hältst Du deinen selbstgenähten Musselinrock in den Händen – leicht, luftig und ganz auf Dich zugeschnitten.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und eine gerade Naht). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen.

Alles was man für einen individuellen Rock benötigt, kann beim Vortreffen in 83558 Maitenbeth bei mir erworben werden (Stoffe/ Stretchbänder/ Zubehör). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden (Preis: 30 €). Kontakt für individuelle Absprachen: info@martinas-naehwerk.de oder 0151 143 484 16

261-2714

Montag, 22.06.2026, 17.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 40,00 €
Martina Erber

Nähkurs Trachtenrock / Wickelrock

Wenn ein Dirndl zu festlich ist und ein Alltagsoutfit zu normal ist, dann passt ein Trachtenrock perfekt. Wir nähen an zwei Abenden einen Rock in Kellerröcken oder einen Wickelrock.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Nähmaschine kennen, Faden einfädeln und eine gerade Naht). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem Kurs besprochen.

Alles was man für einen individuellen Rock benötigt, kann beim Vortreffen in 83558 Maitenbeth bei mir erworben werden (Stoffe, Stretchbänder, Schließen, Zubehör). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden (Preis: 30 €).

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

261-2715

02.02.2026 - 09.02.2026 * 2 Kurstage
Montag, 17.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 80,00 €
Martina Erber

261-2716

19.03.2026 - 26.03.2026 * 2 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Isen, Sitzungssaal, Münchner Str. 12 80,00 €
Martina Erber



Wir nähen eine Dirndlschürze

Verpasse Deinem Dirndl einen neuen Look und nähe an zwei Abenden die perfekte Dirndlschürze, so wie Du sie schon immer haben wolltest. Ob handgereiht oder in Falten gelegt, mit einer Schließe oder Bändern, da bleibt kein Wunsch offen. Voraussetzung sind Grundkenntnisse beim Nähen (Faden einfädeln und eine gerade Naht). Der Rest wird bei einem Kennenlernen vor dem ersten Nähen besprochen.

Alles was man für eine individuelle Dirndlschürze benötigt, muss beim Vortreffen in 83558 Maitenbeth bei mir erworben werden (Stoffe/Schließen). Auch eine Leih-Nähmaschine kann für die zwei Wochen ausgeliehen werden (Preis 30 €).

Kontakt für individuelle Absprachen: info@martinas-naehwerk.de oder 015114348416

261-2717

11.06.2026 - 25.06.2026 * 2 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr
Isen, Sitzungssaal, Münchner Str. 12 60,00 €
Martina Erber

Farb- und Typberatung

Vorher - Nachher, ein neuer Typ

Für Frauen

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen.

In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.

Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Der Dozent ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business Coach IHK.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schreibzeug
Die Materialkosten von 8 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

261-2720

Samstag, 04.07.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Attraktivität kennt kein Alter

Tipps und Tricks jünger auszusehen

Ein paar Jahre jünger aussehen, als man eigentlich ist - warum eigentlich nicht? Es gibt Momente im Leben, da muss nicht nur der Look einfach sitzen. Gut, dass es für einen frischen Blick zahlreiche Hilfsmittel gibt. Kleine Details wirken oft Wunder. Ich verrate Ihnen die besten Tipps, wie es gelingt, einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, Accessoires, Parfüm

Die Materialkosten von 8 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

261-2721

Samstag, 04.07.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 95,00 €
Ayhan Hardaldali

Ganzheitliche Farbberatung nach der 13-Jahreszeitentypologie

Kennen Sie die Farben, die sie frisch, natürlich und authentisch erscheinen lassen? Die Sie in Ihre Kraft bringen und Ihre Schönheit unterstreichen? Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und lassen Sie sich von der umwerfenden Wirkung überraschen!

In diesem Seminar werden wir ganz individuell Ihre optimalen Farben nach dem 13-Jahreszeitsystem (Mischtypen) analysieren.

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

Wichtige Umsetzungstipps helfen Ihnen, sich in Zukunft selbstsicher und modeunabhängig zu kleiden. So wie es Ihrem Typ entspricht.

Lernen Sie sich ein Stück mehr selbst kennen und profitieren Sie langfristig von Ihrer gewonnenen Sicherheit.

Ich freue mich sehr auf Sie!

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

261-2725

Samstag, 28.03.2026, 10.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 120,00 €
Annegret Prummer

Typgerechtes Schminken - gewusst wie?

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

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

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

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

261-2726

Samstag, 28.03.2026, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 95,00 €
Annegret Prummer

Raumgestaltung

Interior Design Moderne Raumgestaltung

WORKSHOP

Interior Design Grundlagen lernen - Farben, Licht und Möbel richtig einsetzen um Wohlfühlorte zuhause zu kreieren

Frischer Wind für das eigene Zuhause im neuen Jahr? Lust die Wohnung, das Haus oder einzelne Räume neu zu gestalten oder Ideen zu sammeln? In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Innenraumgestaltung und erhalten Einblicke in die professionelle Herangehensweise bei der Gestal-



Ramona Attenberger

privat

tung von Wohnräumen von einer professionellen Interior Designerin.

Welcher Stil passt zu mir und meinen Wohnräumen? Wie bringe ich mit Materialien und Farben Atmosphäre in meine Räume? Und wie kann ich bereits mit wenig Budget viel verändern? Sie erlernen Theoretisches und Praktisches über Raumgestaltung, wie man Raumwirkung mit Atmosphäre, Einrichtungsstilen, Farbwahl, Möblierung, Beleuchtung beeinflusst. Exemplarische Fallbeispiele, Grundregeln der Einrichtungsgestaltung und individuelle Beratung für Ihr persönliches Projekt durch die Interior Designerin geben Ihnen Entscheidungshilfen. Anschließend erarbeiten Sie mit kreativen Techniken aus dem Interior Design Ihr ganz persönliches Wohnkonzept mit Ideen zu Farben, Materialien und Möbelbeispielen - abgestimmt auf Ihre Räume und persönlichen Wünsche.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial, Schere, Klebstoff, inspirierende Wohnzeitschriften/Möbelkataloge, persönliches Beispielprojekt mit evtl. Grundrisse und Fotos - bei Bedarf Farbmuster, Stoffmuster, Materialproben oder ausgedruckte Fotos der wichtigsten Möbel

261-2730

Freitag, 23.01.2026, 15.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 65,00 €
Ramona Attenberger

Theater

Schauspielworkshop für Erwachsene

Stefan Voglhuber ist als freiberuflicher Schauspieler am Theater und vor der Kamera tätig und wohnt im Landkreis Erding. Seit seiner Ausbildung an der Schauspielschule TheaterRaum München spielt er an verschiedenen Bühnen, wie z.B. am Stadttheater Weilheim, bei den Residenzfestspielen Eichstätt oder am Blutenburg-Theater München. Zuletzt war er am Landestheater Niederbayern und beim KULTURmobil Niederbayern engagiert.

Auch im TV ist er immer wieder in verschiedenen Formaten wie Die Rosenheim Cops, Der Bergdoktor, Hubert ohne Staller oder Hindafing zu sehen. Außerdem ist er als Autor tätig, drei seiner Stücke sind mittlerweile im Verlag erschienen, und er arbeitet als Regisseur bei Amateurtheatergruppen. 2014 wurde er mit dem Lore-Bronner-Preis für Darstellende Kunst des Bezirks Oberbayern ausgezeichnet und 2021 gemeinsam mit Teresa Sperling für den Tassilo-Kulturpreis der Süddeutschen Zeitung nominiert.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne auf der Bühne stehen, vielleicht auch schon in einem Amateurtheaterverein aktiv sind oder einfach Lust und Interesse am Spielen haben und mit Freude in

andere Rollen schlüpfen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

An diesem Workshop-Wochenende schauen wir uns Grundlagen zu Körper, Sprache, Stimme, Wahrnehmung, Improvisation und Rollenarbeit an bis hin zur Erarbeitung einer Szene.

Wir spielen in einem geschützten Rahmen, niemand kann uns beobachten und keiner kann sich blamieren.

Mitzubringen sind Interesse, bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und gerne Block und Stift für Notizen.

261-2805

14.03.2026 - 15.03.2026 * 2 Kurstage
Samstag und Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 85,00 €
Stefan Voglhuber

Gesellschaftsspiele

Schafkopf für Anfänger

Haben Sie schon immer einmal Lust gehabt ein altes bayerisches Gesellschaftsspiel zu lernen? Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen, in einer gemütlichen Runde sich entspannen wollen, dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu uns.

An drei Abenden lernen Sie die Schafkopffregeln und das sehr unterhaltsame Spiel mit der „grünen Sau“, einen „verreckten Tschang Wang“ oder wie wir mit einer Sau davonlaufen!

Auch zugewanderte „Südschweden“ oder „Nordtöskaner“ erlernen es schnell. Jeder kann dieses Spiel lernen und seinen Spaß daran haben.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

Kursvoraussetzungen: keine

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

261-2810

Montag, 09.03.2026, 19.00 - 21.40 Uhr
Dienstag, 10.03.2026, 19.00 - 21.40 Uhr
Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 - 21.40 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 90,00 €

Schafkopf für Fortgeschrittene

Sie kennen oder können etwas Schafkopfen, das „grandiose bayrische Spiel“ mit Herz und Verstand! Leider spielen Sie etwas eingerostet, haben keine Mitspieler, oder es fehlt die nötige Taktik und die Gedächtnisleistung muss wieder auf das nötige Niveau gehoben werden? Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und finden Sie nette Leute um nach dem Kurs, an einem offenen Schafkopfstammtisch teilzunehmen. Haben Sie schon einmal einen Schieber, Fleischlos-Solo, Bettel, Ramsch oder gar eine Hochzeit, Kreuzbock und Risikorunde gespielt? Sigi Wenz (alias Heinz Mielewsky), der Schafkopfcouch wird sie wieder fit machen.

Keine Angst, hier geht's um den Spaß, auch mal quer- oder anders herum zu denken! Schauen Sie es sich an, Sie werden begeistert sein.

Es wird „ohne Einsätze“ gespielt.

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

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

261-2811

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 21.40 Uhr
Freitag, 13.03.2026, 19.00 - 21.40 Uhr
Erding, Gasthof zur Post, Friedrich-Fischer-Str. 6
Heinz Mielewsky 75,00

Das Kartenspiel Bridge Schnuppertag

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

Sie kennen Bridge aber nur aus Filmen wie Miss Marple? Dann haben Sie die Gelegenheit hier einen ersten Eindruck zu gewinnen, was dieses Spiel so außergewöhnlich macht. Wenn Interesse besteht, wird ein regelmäßiger Bridge-Kurs durchgeführt.

261-2815

Freitag, 06.02.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Michael Kreuz

Fotografie

Praxis Digitale Fotografie Einführung mit Exkursion

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

In einem nah an der Praxis orientierten Kurs lernen Sie die fotografischen Grundlagen, wie Blende und Verschlusszeit in der Bildgestaltung eingesetzt werden, wie Bewegung im Bild sichtbar gemacht und eingefroren werden kann, was Schärfentiefe ist und wie diese selektiv eingesetzt wird, wie der ISO-Wert sinnvoll und praktisch genutzt werden kann. In Summe werden Ihnen wesentliche Kenntnisse vermittelt, um brillante und ansprechendere Bilder mit einer modernen Kamera zu machen. Datenübertragung, Sicherung am PC/Mac und die Klärung, welches Dateiformat für Sie am geeignetsten ist, sind weitere Themenschwerpunkte. Durch umfangreiche praktische Übungen im Unterricht werden Hemmungen vor der Technik abgebaut. Zusätzlich werden Ihnen anhand von vielen Bildbeispielen die wesentlichen Grundlagen nähergebracht, um Bilder ansprechend zu gestalten. Mit Ausnahme der Freude an der Fotografie brauchen Sie keine Voraussetzungen.

Die Exkursion am Samstag, den 21.03. vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und

leerer Speicherkarte

261-2901

25.02.2026 - 25.03.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 125,00 €
Stephan Hastreiter

Praxis Digitale Fotografie Aufbaukurs



Stephan Hastreiter: Ilkähöhe

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits erste Erfahrungen in der Fotografie gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Er gilt auch als Erweiterung / Fortsetzung des Kurses „Praxis Digitale Fotografie - Einführung mit Exkursion“. Natürlich werden wir bei Bedarf zu Beginn des Kurses wesentliche Grundlagen der Fotografie wiederholen und vertiefen.

Sie sind Besitzer einer Spiegelreflex-/Systemkamera oder Kompaktkamera mit der Möglichkeit manueller Zeit-/Blendeneinstellung. Wenn Sie wollen, dass die Bilder Ihren Vorstellungen entsprechen und nicht denen der Kameraautomatik, sind Sie hier genau richtig.

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

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

Die Exkursion am Samstag, den 18. Juli, vertieft die erlangten Fertigkeiten. Der Ort der Exkursion richtet sich nach den Interessen der Teilnehmer und wird in den vorhergehenden Unterrichtseinheiten gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte

261-2903

01.07.2026 - 22.07.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 110,00 €
Stephan Hastreiter

NEU - Fotografieren mit dem Smartphone

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist inzwischen weit verbreitet. Die Qualität der Bilder wird immer besser und kann durch den Einsatz diverser Kamerafunktionen gesteigert werden.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit den diversen Einstellungsmöglichkeiten und Techniken, die das Smart-

phone bietet, um die beste Qualität in Ihren Bildern zu erreichen. Zusätzlich werden Ihnen anhand von vielen Bildbeispielen die wesentlichen Grundlagen nähergebracht, um Bilder ansprechend zu gestalten.

Mit einfachen Übungen wird das erworbene Wissen in der Praxis umgesetzt.

261-2904

15.04.2026 - 29.04.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 66,00 €
Stephan Hastreiter

Luftbildfotografie

Grundlagen für den Einsatz von Drohnen

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

Ich gebe Ihnen Einblicke in die gesetzlichen Grundlagen, Fly and No Fly Zones, sowie in Technik und Fähigkeiten verschiedener Drohnen. Vom manuellen über GPS unterstützten bis hin zum autonomen Fliegen.

Ich zeige Ihnen gerne die Einsatzmöglichkeiten eines UAV/UAS auf.

In den vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zum Betreiben einer Drohne kennen. Dieses ist auch Stoff für den Drohnenführerschein.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. eigene Drohne

Über mich:

Mein Name ist Kai Spieske. Vor 10 Jahren fing ich an mich mit Drohnen zu beschäftigen. Das, Fieber packte mich dann total. So habe ich dann die Entwicklung dieser Fluggeräte verfolgt und fliege heute verschiedene Drohrentypen. Das was als Hobby begann, mache ich seit 5 Jahren als Auftragsarbeit und fertige Aufnahmen für verschiedene Firmen, Versicherungen, Immobilienverwaltungen, Instandsetzungsfirmen an.

261-2910

Samstag, 07.03.2026, 13.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 33,00 €
Kai Spieske

Ausstellung:

Nachlese der Jahresausstellung des Fotoclubs Erding

Die besten Bilder der Mitglieder des Fotoclubs Erding werden präsentiert.

4. Mai - 30. Juni 2026

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten der VHS zu sehen.

„Wenn das Leben uns braucht!“



KLINIKUM LANDKREIS ERDING

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



**KLINIKUM
LANDKREIS
ERDING**



Ansprechpartnerin



Regine Biedenkopf

Fachbereichsleitung

Gesundheit

(08122) 9787-1103

regine.biedenkopf@vhs-erding.de

Ernährung

Ansprechpartnerin: Julia Kainz

(08122 9787-2303) julia.kainz@vhs-erding.de

Infos zu allen Kochkursen in Oberding:

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

Treffpunkt: unterer Schulhof.

Materialgeld im Kurspreis enthalten.

Koch- und Backkurse

Neu: 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.

261-3014

Freitag, 20.03.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Heidi Vogel

39,00 €

261-3015

Freitag, 15.05.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Heidi Vogel

39,00 €

Neu: 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.

261-3016

Freitag, 17.04.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Heidi Vogel

33,00 €

261-3017

Freitag, 19.06.2026, 17.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Heidi Vogel

33,00 €

Neu: Gesunde Snacks selbst herstellen

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

261-3005

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Stefanie Pühra

44,00 €

261-3011

Samstag, 20.06.2026, 09.00 - 12.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Stefanie Pühra

44,00 €

Kochen mit Hülsenfrüchten

Ob als Beilage, Eintopf oder Püree: Hülsenfrüchte sind lecker und vielseitig in der Küche verwendbar. Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. sind sehr gesund und ideal für eine pflanzenbasierte Ernährung. Neben einer Einführung in die Nährstoffe werden in dem Kurs sowohl deftige als auch süße Speisen zubereitet, z.B. gesunde Brownies, Wraps, Currys, und mehr.

261-3004

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 14.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Stefanie Pühra

65,00 €

261-3010

Samstag, 09.05.2026, 09.00 - 14.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Stefanie Pühra

65,00 €

Die Ayurveda-Küche - gesund genießen / Sonntagsseminar

Das Ziel der aus dem indischen Raum stammenden Ayurveda-Ernährung ist es, das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Diese ganzheitliche Philosophie berücksichtigt die Konstitution eines jeden Einzelnen. Ayurvedisch zubereitete Speisen sind schmackhaft, bekömmlich und vielfältig. Industriell verarbeitete Lebensmittel und mit langem Transportweg werden bewusst vermieden.

Im ersten Teil bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen des Ayurveda und entdecken Ihre persönliche Konstitution.

Im zweiten Teil machen wir Ghee, kochen Gerichte mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln: Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und fantastisch duftende Gewürze. Ein ayurvedisches Getränk und eine Süßspeise sind auch dabei.

Das Ayurvedische 6-Geschmackrichtungs Menü genießen wir um etwa 15:00 Uhr.

261-3001

Sonntag, 08.02.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

Charanjit Heer

82,00 €



Gesundheit

Ernährungslehre
(Vorträge, Koch- u. Backkurse) **37**

Persönlichkeitsbildung,
Resilienz & Achtsamkeit **42**

Gesundheitswissen, Vorträge **44**

Yoga **46**

Qigong & T'ai Chi **49**

Entspannung & Meditation **50**

Gymnastik & Rückentraining **52**

Fitness **53**

Pilates **54**

Kampfkunst **55**

Körpererfahrung mit
Musik & Tanz **56**

Für Senioren **59**

Outdoor **59**

Aromatherapie, Ayurveda **61**

Für Schwangere,
junge Mütter und Familien **62**

Sonstiges **64**



Curry Küche Indiens von Nord nach Süd

Jede Region Indiens hat ihre typischen Spezialitäten. Wir kochen verschiedene traditionelle Currys, u.a. mit hochwertigem Fleisch, sowie Daal, Mumbai Potato, Raita, Basmati Reis und vieles mehr, vom hohen Norden bis in den tiefen Süden Indiens.

Entdecken Sie die harmonische Verwendung der exotischen Gewürze, die Ihre Küchenvielfalt bereichern werden. Erfahren Sie viel Spannendes über die kulinarischen Unterschiede der Curry-Gerichte aus den verschiedenen Regionen und freuen Sie sich auf eine spannende Reise für den Gaumen. Wir verwenden regionale frische Lebensmittel, möglichst aus dem Bioanbau.

261-3007

Samstag, 16.05.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 67,00 €
Charanjit Heer



Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs

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

261-3008

Samstag, 27.06.2026, 17.30 - 22.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 60,00 €
Charanjit Heer

Die indische vegetarische Küche - vitaminreich und exotisch

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken

von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal Makhani (Gericht aus einem Linsen-Mix mit Butter), Mattar bzw. Palak Paneer (Curry-Gericht mit selbstgemachtem Paneer und Erbsen bzw. Spinat), Aloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden frische Lebensmittel möglichst aus Bioanbau.

261-3009

Sonntag, 12.07.2026, 10.00 - 15.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 67,00 €
Charanjit Heer

Persische Küche - vegetarisch

mit Nina Rost!

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

261-3012

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 74,00 €
Nina Rost

Aubergine-Bruschette, Pasta alla Norma und Auberginen-Parmigiana

Für Liebhaber der Aubergine bietet dieser Kochkurs eine spannende kulinarische Reise durch die authentischen Aromen Siziliens. Der Kurs beginnt mit einem italienischen Aperitif. Zunächst bereiten wir knusprige Auberginen-Bruschette zu.

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

Zum Abschluss bereiten wir eine köstliche Parmigiana di Melanzane zu – ein überbackenes Auberginen-Gericht, das alle Düfte und Aromen der mediterranen Tradition vereint.

261-3020

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

Sushi-Meisterkurs

Nigiri, Sashimi, Maki & mehr

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

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

werden, während wertvolle Tipps für die Zubereitung zu Hause weitergegeben werden. Ein Genusserebnis für alle, die die Kunst des Sushi schätzen.

261-3022

Samstag, 28.02.2026, 17.00 - 22.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Griechischer Kochkurs – Mediterrane Genüsse

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise ins sonnige Griechenland!

Wir starten den Abend mit einem typischen Ouzo-Aperitif, um gemeinsam auf einen genussvollen Abend anzustoßen. Danach kochen wir in geselliger Runde einige der beliebtesten Gerichte der griechischen Küche:

- die klassische, herzhafte Moussaka
- Saganaki, der knusprig gebratene Käse
- traditionelle Vorspeisen wie Tzatziki, Taramasalata und Melitzanosalata
- und natürlich das weiche, selbstgemachte Pita-Brot



Zum Abschluss setzen wir uns gemeinsam an den Tisch und genießen unsere selbst zubereiteten Speisen – begleitet von einem guten Glas griechischen Wein. Kali orexi! – Guten Appetit!

261-3023

Sonntag, 26.04.2026, 14.00 - 19.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 75,00 €
Nada Fabris

Neu: Kulinarische Reise in den Süden

Neapolitanische Pizza, Focaccia & Co!

Ein authentisches Erlebnis, um die beliebtesten Aromen und Düfte Süditaliens zu entdecken!

In diesem praktischen und geselligen Kochkurs bereiten wir drei Klassiker der süditalienischen Küche zu und lernen dabei Techniken, Geheimtipps und interessante Details über ihre Herkunftsregionen kennen:

- Neapolitanische Pizza – die Königin der neapolitanischen Küche, mit einem hochhydrierten Teig, luftigen Rändern und einem dünnen, aromatischen Boden. Wir zeigen, wie sie auch im heimischen Ofen perfekt gelingt.
- Apulische Focaccia – weich, goldbraun und herrlich duftend, belegt mit Kirschtomaten, schwarzen Oliven und Oregano. Ein einfaches, aber geschmackvolles Rezept aus der Region Bari – ideal für jede Gelegenheit.

- Sizilianische Gemüsetorte (Torta salata) – rustikal und herzhaft, gefüllt mit Zutaten aus der traditionellen Inselküche. Eine köstliche Verbindung aus Einfachheit und Kreativität.



Gemeinsam werden wir alle Teige Schritt für Schritt zubereiten und dabei kleine Kniffe kennenlernen, die den Unterschied machen.

Zum Abschluss genießen wir unsere frisch gebakenen Spezialitäten bei einem guten Glas Wein.

261-3024

Sonntag, 26.07.2026, 14.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

75,00 €

Nada Fabris

Eine Reise in die Welt der gefüllten italienischen Teigwaren

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

Während des Kurses lernen die Teilnehmer, verschiedene Variationen von gefüllter Pasta zu kreieren und entdecken die Geheimnisse und Techniken der italienischen Küche für ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

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

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



Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die während des Kurses zubereiteten Köstlichkeiten zu kosten. Eine unvergessliche Gelegenheit, gemeinsam zu lernen, Spaß zu haben und die wahren Spezialitäten der italienischen Küche zu genießen!

261-3025

Sonntag, 05.07.2026, 14.00 - 19.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

75,00 €

Nada Fabris

Neu: Spanische Genussmomente Paella de Marisco, Tortilla & Sangria

In diesem exklusiven spanischen Kochkurs entdecken die Teilnehmenden die authentischen Aromen Spaniens. Wir beginnen mit einem guten Aperitif und kleinen Häppchen.

Anschließend gehen wir gemeinsam an den Herd, um eine Paella de Marisco zuzubereiten, ein traditionelles Gericht mit den frischesten Meeresfrüchten, das die mediterrane Küche perfekt widerspiegelt. Parallel dazu bereiten wir eine klassische spanische Tortilla zu und mischen eine erfrischende Sangria, die für jeden Anlass ideal ist. Zum Abschluss setzen wir uns zusammen, um die Paella und die Tortilla gemeinsam mit der Sangria zu verkosten und so ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis zu teilen, das den Geschmack Spaniens direkt in die eigene Küche bringt.

261-3026

Samstag, 18.07.2026, 15.00 - 20.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

75,00 €

Nada Fabris

Kochkurse für Senioren

Neu: Lasagne al ragù

Lernen Sie, eines der beliebtesten Gerichte der italienischen Küche zuzubereiten: Lasagne al Ragù – ein Symbol für Sonntagessen mit der Familie und festliche Anlässe. Gemeinsam werden wir:

- frische Pasta mit Mehl und Eiern von Hand zubereiten,
- einen traditionellen, aromatischen Ragù kochen,
- eine feine hausgemachte Béchamelsauce anrühren,
- und alles schichtweise mit reichlich Parmigiano Reggiano zusammenstellen.



Dieser Kurs ist eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam Spaß zu haben, die Aromen Italiens zu entdecken und eine kulinarische Reise ins Herz der italienischen Küche zu erleben.

Zum Abschluss genießen wir unsere frisch gebakene Lasagne – begleitet von einem guten Glas italienischem Wein, in geselliger Runde.

261-3027A

Samstag, 21.03.2026, 09:30 - 12.30 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

49,00 €

Nada Fabris

Kochkurse für Kinder & Familien

siehe Junge vhs ab Seite 107

Neu: Das Cremige Spargelrisotto Ein Frühlingsmeisterwerk

Verwandeln Sie einfachen Reis in ein raffiniertes und samtiges Gericht! Dieser Kurs ist Ihre Chance, die Zubereitung des klassischen Risotto mit grünem Spargel zu meistern – ein Gericht, das die Essenz der Frühlingsaison einfängt. Hier geht es nicht nur ums Kochen, sondern darum, die Geheimnisse zu entdecken, die in der Küche den wahren Unterschied ausmachen.



Was Sie lernen und erleben werden:

- Die Perfekte Tostatura: Der entscheidende Schritt, um ein Reiskorn zu garantieren, das stets al dente ist und die ideale Freisetzung der Stärke ermöglicht.
- Die Magische Mantecatura: Sie entdecken, wie Sie die berühmte Cremigkeit des Risottos erreichen, die es unglaublich cremig und umhüllend macht.

Wir werden lernen, Spaß haben und auf den kulinarischen Erfolg mit einem guten Glas Weißwein anstoßen! Nehmen Sie nicht nur das Rezept, sondern die makellose Technik mit nach Hause, um Ihre Gäste mit einem Risotto zu beeindrucken, das in Erinnerung bleiben wird.

261-3027B

Sonntag, 26.04.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

49,00 €

Nada Fabris

Neu: Gefüllte Pasta in Rosenform

261-3027C

Sonntag, 05.07.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Oberding, Realschule, Hauptstr. 56

49,00 €

Nada Fabris



Weitere Köstlichkeiten

Neu: Schokoladen-Kurs

Die eigene Kreation

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade! Nach einer kleinen Einführung in den Ursprung und die Vielfalt des Kakaos temperieren wir gemeinsam die Schokolade und gießen sie in Formen.

Sie haben die Wahl:

- Stellen Sie eine eigene Tafel oder Pralinen her
- Wählen Sie eine köstliche Füllung wie Lemon-Cream, Nougat, gesalzene Karamellcreme oder Himbeer-Ganache.



Nach dem Aushärten wird eine zweite Schicht Schokolade ergänzt, liebevoll verziert und hübsch verpackt - zum Mitnehmen oder Verschenken.

261-3028

Freitag, 12.06.2026, 16.00 - 19.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 47,00 €
Katharina Rauh



Kaffeeröstworkshop für Anfänger

Kleingruppe

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

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

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

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

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

261-3030

Samstag, 09.05.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Katharina-Fischer-Schule
Sonderpädagogisches Förderzentrum,
Metallwerkraum Erdgeschoss 87,00 €
Rainer Huber

Italienische Weine

Eine Entdeckungsreise zu den Weinen des Südens

Italien ist eines der traditionsreichsten Weinländer der Welt. Begeben Sie sich auf eine genussvolle Reise durch Italiens Weinlandschaften und erfahren Sie Wissenswertes über die wichtigsten Weinbauregionen Italiens, ihre typischen Rebsorten und Anbaumethoden. Sie begleiten den Winzer durch das Weinjahr – von der Rebe bis zur Flasche – und lernen, worauf es bei der Lagerung, beim Einkauf und bei der Pflege von Weinen ankommt.

Der Kurs umfasst zwei Termine:

- Beim ersten Termin erfahren Sie alles über Anbaugebiete, Rebsorten und Weinherstellung.
- Beim zweiten Termin wird das Wissen mit allen Sinnen erlebbar: Wir verkosten gemeinsam ausgewählte Weine und besprechen, welcher Wein zu welchen Speisen passt.

Ein Kurs für alle, die italienischen Wein nicht nur trinken, sondern verstehen und genießen möchten. Ab 18 Jahren.

261-3082

2 Kurstage:
Donnerstag, 16.04.2026: 18.30 - 20.30 Uhr
Freitag, 24.04.2026: 18.30 - 21.00 Uhr
Erdding, VHS-Haus, Raum B 215 78,00 €
Marta Herzigova, Siegfried Förg



Marta Herzigova und Siegfried Förg vom Weinblattl in Pastetten

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 Käses. Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle und vielseitige Welt der Käsekunst.

261-3031

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 08.03.2026, 10.00 - 11.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 65,00 €
Josef Eisgruber

Sauerkraut, Ingwer-Karotten und Co. Gemüse-Fermentieren

Welche gesundheitliche Vorteile die Fermentation für unseren Körper bringt, was alles möglich ist und wie das gelingsicher funktioniert erfährst du im Workshop. Hier erstellen wir anschließend auch zusammen Sauerkraut und Ingwer-Karotten. Wir starten mit einer kleinen Verkostung, ich erkläre die wichtigsten Regeln und Grundlagen und anschließend fermentieren wir gemeinsam, um gleich alle aufkommenden Fragen klären zu können.

Im Preis inbegriffen ist ein ausführliches Skript, wo man alles nochmal nachlesen kann, mit weiteren leckeren Rezepten zum Zuhause Nachmachen.

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

261-3032 - in Isen

Freitag, 23.01.2026, 15.00 - 18.30 Uhr
Isen, Am Gries 18 61,00 €
Manuela Karpuz

261-3035

Montag, 23.03.2026, 15.00 - 18.30 Uhr
Erdding, VHS-Haus, Raum A 109 61,00 €
Manuela Karpuz

Kombucha, Kefir & Co. Probiotische Getränke selbst fermentieren

Tauchen Sie mit uns ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn es gibt nicht nur die Möglichkeit Gemüse, wie Sauerkraut, zu fermentieren – die Welt des Fermentierens ist noch viel größer. Man kann auch gesunde, leckere Getränke selbst herstellen, wie Wasserkefir und Kombucha, die reich an Enzymen, Vitaminen und probiotischen Bakterien für die (Darm)Gesundheit sind.

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

261-3033

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

261-3034

Freitag, 13.04.2026, 15.00 - 18.30 Uhr
Erdding, VHS-Haus, Raum A 105 61,00 €
Manuela Karpuz



Ernährungslehre

Neu: Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung

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.

261-3041

Donnerstag, 05.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Nina Döllel

Neu: Ernährung in den Wechseljahren

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

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

261-3042

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

261-3046

Mittwoch, 01.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Cholesterin & Ernährung Mit der richtigen Ernährung zu gesunden Blutfettwerten-

Ernährung für Herz und Wohlbefinden. Gute Fette? Schlechte Fette? So behalten Sie den Überblick.

Fettstoffwechselerkrankungen lassen sich recht gut ernährungsmedizinisch vorbeugen. Mit einer cholesterinarmen Ernährung lassen sich der Blutfettspiegel und zugleich andere Gesundheitsrisiken wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 günstig beeinflussen.

In diesem Kurs lernen Sie, welche Ernährungsweise sich positiv auf die Cholesterinwerte auswirkt und wie Sie gute Fette von schlechten Fetten unterscheiden können.

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

261-3043

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

261-3044

Donnerstag, 30.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

Neu: Darmgesund essen

Wie unser Bauch das Wohlbefinden steuert

Der Darm ist mehr als ein Verdauungsorgan - er beeinflusst Immunsystem, Stimmung und Energie.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Ballaststoffe, Präbiotika und Probiotika spielen, wie Sie Ihre Ernährung darmfreundlich gestalten und was wirklich hilft, um die Darmflora zu stärken.

261-3045

Donnerstag, 11.06.2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Nina Döllel

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.

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

261-3048

Freitag, 17.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 15,00 €
Stefanie Pühra

Wie geht gesunde Ernährung?

Bunt und gesund essen und dabei soll es auch noch schmecken, das ist nicht immer ganz einfach. Welche Menge von welchem Nährstoff wir dabei für eine ausgewogene Ernährung täglich zu uns nehmen sollten, besprechen wir anhand des von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Ernährungskreis.

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

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

261-3049

Mittwoch, 29.07.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Stefanie Pühra

**Kochkurse für Kinder & Familien
siehe Junge vhs ab Seite 107**

Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz & Achtsamkeit Workshops

Hochsensibel - Gabe oder Aufgabe?

Seminar

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.

261-3113

Mittwoch, 08.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 18,00 €
Barbara Reinkowski

Hochsensibilität – als eigene Stärke erkennen

Kurs

Grelles Licht oder laute Geräusche belasten dich? Menschenansammlungen zerran an deinen Kräften? Du brauchst viel Ruhe, um deine Akkus wieder aufzuladen? Wenn ja, dann bist du nicht alleine. Ca. 15 - 20% der Menschen sind hochsensibel. Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft. Unsere Filter für Außenreize sind durchlässiger, dadurch nehmen wir mehr Reize auf und wir kommen früher an unsere Belastungsgrenze.

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

261-3112

20.04.2026 - 18.05.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 45,00 €
Alexander Krapf

Neu: Lieblingsprojekt starten - Mit deiner Zukunfts-Landkarte

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

Du lernst:

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

261-3117

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



Kursleiter Gerhard Hroß

Neu: Männerrunde: Endlich Rente! Was mache ich jetzt mit meiner Zeit?

Für alle Männer, die in nächster Zeit in Rente oder Pension gehen oder bereits im Ruhestand sind. Meistens freuen wir uns schon lange auf diese Zeit: Kein Stress mehr, kein Ärger mehr - endlich freie Zeit. Nur, was mache ich mit der vielen freien Zeit? Es lohnt sich, frühzeitig darüber nachzudenken, wie aus dieser ruhigen Lebensphase ein gelungener Lebensabschnitt wird. Zeit, lang gehegte Träume anzugehen und frühere Leidenschaften wiederzufinden.

An diesem Nachmittag reden wir nicht über die Finanzen, wir reden über ein gutes Leben. In lockerer Atmosphäre und mit einfachen Coaching-Methoden.

Du lernst:

- den Übergang in den Ruhestand gut zu gestalten.
- in der neuen Lebensphase Erfüllung zu finden.
- mit einer Idee in die Zukunft zu gehen.

261-3118

Samstag, 18.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 25,00 €
Gerhard Hroß

Letzte-Hilfe-Kurs

Erste Hilfe ist ein bekannter und selbstverständlicher Teil der Hilfekultur in unserer Gesellschaft. Aber was genau bedeutet „Letzte Hilfe“?

Bei diesem Kurs geht es um die Vermittlung von Basis-Wissen und Basis-Kompetenzen aus Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Letzte-Hilfe-Kurse sind ein Beitrag für eine sorgende Gesellschaft. Neben der Vermittlung von Faktenwissen über Sterben, Tod, Trauer und die Umsorge am Lebensende wird ein offener Austausch über dieses Thema ermöglicht und angeregt.

261-3125

Mittwoch, 25.03.2026, 17.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 15,00 €
Mechtild Haubelt-Awe, Jutta Mayer

Vortragsreihe „Trauer“:

An fünf verschiedenen Abenden werden unterschiedliche Schwerpunkte zum Thema Trauer beleuchtet. Grundlegenden Fragen wird auf den Grund gegangen, umfassende Informationen bereitgestellt und wertvolle Tipps aus der Praxis gegeben.

1) Wann bist du wieder wie früher?

Wie gehe ich mit trauernden Personen um?



Was ist Trauer, wie gehen wir damit um? Wie verhalten wir uns gegenüber trauernden Personen, zum Beispiel ArbeitskollegInnen, FreundInnen oder Familienmitgliedern?

Ein Einblick in unser Gehirn und wie es Trauer verarbeitet.

Dozent: Mag. med. vet. Christian Gruber, Approbierter Tierarzt, Trauerbegleiter

261-3126

Dienstag, 17.03.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Mag. med. vet. Christian Gruber

2) Trauer auf der Achterbahn:

Gefühlschaos, Schuldgedanken und andere Unannehmlichkeiten nach Verlusten



Wie gehen wir damit um, wenn Trauer uns an unsere Grenzen bringt? Manche dieser Grenzen sind im Innen – Stichwort Gefühle -, manche im Außen – Stichwort: Scham. Sie lernen einen neuen Blick auf die unangenehme Seite der

Trauer kennen. Sie werden überrascht sein.

Dozentin: Petra Meyer, Coach, Trauerbegleiterin

261-3127

Dienstag, 21.04.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Petra Meyer

3) Umzug, Rente, Auszug der Kinder und andere Verlustgefühle

Trauer OHNE Tod

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust jeder Art. Wann immer etwas, das ein wichtiger Teil unseres Lebens ist/war, gehen muss, müssen wir uns neu aufstellen.

In diesem Impuls beleuchten wir Ereignisse, an welchen die Trauer auftauchen kann, obwohl wir sie dort nicht vermutet hätten.

261-3128

Mittwoch, 06.05.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Mag. med. vet. Christian Gruber

4) Trauer, die nicht werden darf

Manchmal gibt es Situationen, in denen Trauer sich nicht zeigen darf. Sei es bei der Trauer nach einem Suizid, die Trauer um eine verlorene Schwangerschaft oder die Trauer, wenn die Beziehungen nicht öffentlich waren bzw. als „nicht wichtig“ galten.

Wie beeinflusst nicht gelebte Trauer unser Leben? Dozentin: Petra Meyer, Coach, Trauerbegleiterin

261-3129

Mittwoch, 20.05.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Petra Meyer

5) Trauer um Tiere

Tiere sind oft unsere (besten) Begleiter und deren Verlust geht uns sehr nahe. Dennoch wird Trauer um Tiere gesellschaftlich oft nicht verstanden und nicht selten belächelt.

Warum geht uns der Verlust von Haustieren so nahe und wie können wir damit umgehen? – An diesem Abend lernen Tierfreunde sich und ihre Beziehung zum Tier vielleicht noch ein bisschen besser kennen.

261-3130

Dienstag, 16.06.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Mag. med. vet. Christian Gruber

NEU: Erinnerungsstücke finden und herstellen - Workshop

Wenn ein geliebter Mensch oder ein geliebtes Tier gehen muss, bleibt uns nicht viel mehr als die Erinnerung. Erinnerungsstücke können uns dabei helfen und Kraft spenden. Was macht ein gutes Erinnerungsstück aus? Wie kann man selbst Erinnerungsstücke herstellen? - Gemeinsam nähern wir uns dem Thema und stellen individuelle Erinnerungsstücke her.

Materialien werden gestellt.

261-3132

Samstag, 09.05.2026, 09.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 40,00 €
Mag. med. vet. Christian Gruber

NEU: Rituale - Workshop

Rituale geben Struktur und Sicherheit in verschiedensten Situationen. "How to say hello, how to say goodbye", sind zwei der wichtigsten Situation im menschlichen Zusammensein. In unserem Workshop widmen wir uns daher den Willkommens- und Abschiedsritualen. Was macht ein Ritual aus? Was bringt es mir und wie kann ich mein eigenes Ritual gestalten? Wir widmen uns diesen Fragen und erstellen eigene Rituale.

261-3133

Samstag, 11.07.2026, 09.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 40,00 €
Mag. med. vet. Christian Gruber

Narzissmus-Workshop

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

Narzissen - nur „Meister des schönen Scheins“? Betroffene/Opfer von Narzissmus leiden oft lange Zeit im Stillen, verstehen nicht, was um sie herum bzw. mit Ihnen geschieht und wie Sie aus der Abwärtsspirale, dem negativen Einfluss toxischer Menschen entkommen können. Verlust der



Kursleiterin
Christina Rosner

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränke und Verpflegung für Pause

261-3144

Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

261-3145

Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

261-3146

Samstag, 27.06.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

261-3147

Samstag, 08.08.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 45,00 €
Marion Christina Rosner

Endlich Stressfrei

Zertifizierter Onlinekurs über acht Wochen

Für viele Menschen gehört Stress zum Alltag und Berufsleben mit dazu. Doch Stress kann auch krank machen.

Der Kurs ist für Sie der richtige, wenn:

- Sie Ihre Stresstoleranzschwelle für eine gute Work-Life-Balance anheben möchten
- Sie aus der Problemorientierung in die Lösungsorientierung wechseln wollen
- Sie die eigene Belastungsfähigkeit in stressigen Situationen verbessern wollen

Der Kurs beschäftigt sich unter anderem mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, Zeitmanagement, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genussstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Ent-

spannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasieren usw.

261-3148 - online

01.02.2026 - 15.08.2026
Sabine Saltenberger 96,50 €

Raus aus der negativen Schlafspirale

Onlinekurs (zertifiziert) über acht Wochen

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt.

Sie starten automatisch schlechter in den Tag, wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt. Sie sind schneller überfordert und reagieren gereizter. Ihr Körper ist gestresst.

Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Sie können Ihre normalen Leistungen auf der Arbeit, in der Familie oder beim Training nicht zu 100 % abrufen. Neue Dinge zu lernen und zu behalten, fällt Ihnen schwerer.

Zu viele Menschen nehmen ihre unzureichende Nachtruhe als gegeben hin oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen - oft ohne dauerhaften Erfolg oder mit nur noch stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen.

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

261-3149 - online

01.02.2026 - 15.08.2026
Sabine Saltenberger 96,50 €

Schutzschild Resilienz

Stark und immun gegen das Schicksal

Zertifizierter Onlinekurs über 10 Wochen

Die Menschen, die unerschütterlich im Leben stehen, verfügen über eine seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Durch sie kann uns auch der stärkste Sturm des Lebens nichts anhaben.

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

261-3150 - online

01.02.2026 - 15.08.2026
Sabine Saltenberger 96,50 €



Gesundheitswissen - Vorträge

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Veranstaltungsreihe

Es gibt insgesamt fünf Module, an verschiedenen Abenden, mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Teilnahme an allen Modulen ist nicht erforderlich. Sollte Interesse bestehen, alle Module zu besuchen, empfiehlt sich der Start mit Modul 1.

Angehörige bekommen diese Informationsveranstaltungen in der Regel finanziell bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse. Teilnahmebestätigung kann zur Verfügung gestellt werden. Kurs als alljährliche Pflicht - Schulungsmaßnahme für Betreuungskräfte nach Paragraf 45a /87b anerkannt.

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 1

Alzheimer - Definition & Symptome/Beschäftigung für Demenzkranke

Dieser Abend möchte betroffenen Angehörigen die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Demenz“ beantworten. Grundlegenden Fragen wird auf den Grund gegangen, umfassende Informationen bereitgestellt und wertvolle Tipps aus der Praxis gegeben. In Modul 1 liegt der Fokus auf der Früherkennung und den Symptomen der Alzheimer Erkrankung, sowie einer gezielten Beschäftigung für Demenzkranke und gemeinsame Momente im Alltag.

261-3201

Donnerstag, 19.03.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 2

Richtige Kommunikation bei Demenz erleichtert Vieles

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

261-3202

Donnerstag, 16.04.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 3

Merkwürdiges Verhalten bei Demenzkranken Validation

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

261-3203

Donnerstag, 07.05.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 4

„Herausforderndes Verhalten“ bei Personen mit einer demenziellen Erkrankung

Im Modul 4 liegt der Fokus auf Belastungen durch herausfordernde Verhaltensauffälligkeiten, Aggressionen, Gewalt in der Pflege und Betreuung. Wie gehe ich damit um, gibt es eine Erklärung und wie kann ich mich schützen vor belastenden Gefühlen und Konflikten.

261-3206

Donnerstag, 11.06.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Demenz verstehen - eine Herausforderung - Modul 5

Schmerzen bei Demenzpatienten - Inkontinenz bei Menschen mit Demenz - Ernährung

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

261-3207

Donnerstag, 09.07.2026, 17.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 15,00 €
Karin Valenta

Was tun bei Tinnitus?

261-3210 - Online-Vortrag

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

261-3211 - Online-Vortrag

Montag, 23.03.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

261-3212 - Online-Vortrag

Montag, 22.06.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Jochen Ebenhoch 10,00 €

Bauchentscheidungen

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen

basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.



©Arne Sattler

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

261-3214 - online

Donnerstag, 18.06.2026, 19.30 - 21.00 Uhr
Gerd Gigerenzer kostenlos

„Gut informiert durch die Wechseljahre“ - Workshop

Für Interessierte und von den Wechseljahren betroffene Frauen ab 35 Jahre

Die zertifizierte Wechseljahresberaterin Barbara Bank wird in einer Mischung aus Informationen, Tipps und Kurzberatung (nicht in medizinischer Hinsicht) diese wichtige Lebensphase von Frauen in ihrem kurzweiligen Workshop beleuchten.

Der Workshop für interessierte Frauen in den Wechseljahren bietet Inspiration, Information und Unterstützung für alle, die diese Lebensphase erleben oder sich für diese spannende Zeit interessieren. Hier lernen Sie, wie Sie mit Selbstfürsorge durch diese Zeit navigieren können. Gemeinsam stärken wir uns für einen neuen Abschnitt voller Möglichkeiten. Auch Frauen ab 35 Jahre sind herzlich willkommen, um sich über diesen Lebensabschnitt zu informieren.

Im Anschluss ist Raum für Fragen und einen Austausch untereinander.

261-3215

Freitag, 08.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 25,00 €
Barbara Bank

Feng Shui für ein harmonisches Zuhause - Workshop

Wie Sie mit Feng Shui ihr Leben positiv beeinflussen können

Unser Zuhause ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Kraft. Doch oft fühlen wir uns unruhig oder blockiert, ohne genau zu wissen, warum.

Feng Shui kann helfen, Ihre Räume so zu gestalten, dass sie mehr Energie und Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Freude in Ihr Leben bringen.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Feng Shui-Lehre kennen und erfahren, wie Sie durch einfache Veränderungen Ihre Wohnräume harmonisch und ansprechend gestalten können. Mit Praxisbeispielen und gezielten Anleitungen lernen Sie, wie Sie das Chi – die Lebensenergie – optimal lenken und Ihre Räume in Orte des Wohlbefindens verwandeln.

Tauchen Sie ein in die Welt des Feng Shui und entdecken Sie, wie kleine Anpassungen eine große Wirkung auf Ihr Zuhause und Ihr Lebensgefühl haben können!



©privat

Judith Wimmer, systemische Feng Shui Beraterin und Coach, bringt ihre Begeisterung für die taoistische Harmonielehre in jeden Workshop ein. Mit Feingefühl für die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden vermittelt sie die Prinzipien des Feng Shui, um inspirierende und harmonische Gestaltungen zu schaffen. Durch zahlreiche Praxisbeispiele und praktische Tipps nimmt sie ihre Teilnehmer mit auf eine motivierende Planungsreise zur eigenen Wohlfühloase – bereit für ein harmonisches Zuhause voller Energie. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizbuch/Block. Wenn Sie möchten, können Sie den Grundriss und Bilder eines Raumes mitbringen, den Sie gerne verändern möchten.

261-3980

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 20,00 €
Judith Wimmer

NEU: Herzgesund leben
Die Deutsche Herzstiftung stellt sich vor



Erfahren Sie in diesem informativen Vortrag mehr über die wichtige Arbeit der Deutschen Herzstiftung e. V. und wie sie Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützt. Die Herzstiftung setzt sich seit vielen Jahren für Aufklärung, Prävention und Forschung rund um das Thema Herzgesundheit ein – zum Wohle der Patientinnen und Patienten, ihrer Angehörigen und aller, die ihr Herz schützen möchten.



Im Vortrag wird vorgestellt, welche Angebote und Leistungen die Deutsche Herzstiftung ihren Mitgliedern bietet – von aktuellen Gesundheitsinformationen und Fachzeitschriften über persönliche Beratung bis hin zu Präventionsprogrammen und Unterstützung im Krankheitsfall.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Herzprävention: Was kann jede und jeder Einzelne tun, um Herzkrankheiten vorzubeugen? Wie lassen sich Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Stress oder Bewegungsmangel frühzeitig erkennen und beeinflussen? Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Ein Vortrag für alle, die aktiv etwas für ihr Herz tun möchten oder sich über die Arbeit der Deutschen Herzstiftung informieren wollen.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung.



261-3222

Donnerstag, 19.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 kostenlos
Dieter Mühlbauer
(Beauftragter der Deutschen Herzstiftung)

Patientenforen



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

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

Männergesundheit im Fokus

Moderne Therapien bei Harninkontinenz und Erektionsstörungen, Künstlicher Schließmuskel und Penisimplantat

261-3223

Dienstag, 20.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

261-3229

Dienstag, 24.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

261-3235

Dienstag, 23.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

Menopause

Ein Phantom mit vielen Gesichtern

261-3224

Dienstag, 27.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Birgit Plattner Eintritt frei

Frauengesundheit im Fokus Minimalinvasiv und wirkungsvoll

Therapie von Harninkontinenz u. Blasensenkung

261-3225

Dienstag, 03.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

Therapie von Harninkontinenz u. Blasenschwäche

261-3230

Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

261-3233

Dienstag, 12.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
OA Dr. Mahmoud Alkhder Eintritt frei

Urologische Erkrankungen

261-3226

Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Christian Fahr Eintritt frei

Geburtseinleitung im Wandel der Zeit

261-3227

Dienstag, 03.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Irene Brotsack Eintritt frei

Darmkrebs-Vorsorge, Diagnostik und Therapie

261-3228

Dienstag, 10.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Prof. Dr. Jörg Theisen, Dr. Gernot Berthold Eintritt frei

Harnblasentumor Erkrankungen

261-3231

Dienstag, 21.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Marion Jäger Eintritt frei

Brustkrebsvorsorge Brustmodelle und Selbstabtastung

261-3232

Dienstag, 05.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Dr. Birgit Plattner Eintritt frei

Inkontinenz der Frau (k)ein Tabuthema

261-3234

Dienstag, 16.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, Gefäßchirurg. Ambulanz im Klinikum Erding, Bajuwarenstr. 9 Eintritt frei
Dr. Birgit Plattner, Dr. Christian Fahr

Yoga

Yoga ist ein alt überlieferter Übungsweg, der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrations- und Meditationsübungen beinhaltet.

Yoga kann die Atmung vertiefen und das Körper- und Bewegungsgefühl verbessern. Es beschreibt ganz genaue Übungsschritte und Bewegungsabläufe, die unserer Gesundheit gut tun können und eine wohltuende Wirkung haben.

Bitte immer mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Hatha-Yoga für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Neu: Good Morning Yoga Für Anfänger & Fortgeschrittene

Starte deinen Tag mit Hatha-Yoga, der Mutter vieler Yogastile, und du wirst sehen, welche positiven Auswirkungen dies auf deinen Alltag haben wird. Hatha Yoga ist ein Werkzeugkasten für Alltag & Nervensystem: Du verbindest Körperhaltungen (Asanas), Atemführung (Pranayama) und bewusste Entspannung.

Yoga wirkt erst im Körper, durch Dehnung und Stärkung, dann aber auch im Geist. Ruhe und Ausgeglichenheit, Kraft und Flexibilität sind das Resultat.

Nach der Schnupperstunde kann der entsprechende Kurs gebucht werden. Dieser beginnt am 23.02. (Kurs Nr. 261-3308)

261-3307 - Schnupperstunde z. Kennenlernen

Montag, 09.02.2026, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 8,00 €
Sibille Szellem



Kursleiterin Sibille Szellem

©privat

261-3308

23.02.2026 - 18.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 85,00 €
Sibille Szellem

261-3309

08.06.2026 - 27.07.2026 * 8 Kurstage
Montag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 68,00 €
Sibille Szellem

Für Anfänger & Fortgeschrittene

261-3319 - Schnupperstunde am Sonntag

Schnupperstunde zum Kurs
Sonntag, 08.02.2026, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 8,00 €
Sibille Szellem

261-3319A

28.02.2026 - 16.05.2026 * 10 Kurstage
Samstag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Sibille Szellem

261-3319B

13.06.2026 - 25.07.2026 * 7 Kurstage
Samstag, 08.45 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 59,00 €
Sibille Szellem

261-3310A - Anfänger

27.04.2026 - 20.07.2026 * 11 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 112,00 €
Sabine Nacke

261-3311 - Schnupperstunde zum Kennenlernen

Dienstag, 03.02.2026, 16.15 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 8,00 €
Nadja Prell

261-3311A - NEU

10.02.2026 - 28.04.2026 * 9 Kurstage
Dienstag, 16.15 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 76,00 €
Nadja Prell

261-3312 - Anfänger u. leicht Fortgeschrittene

03.02.2026 - 12.05.2026 * 12 Kurstage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

261-3313 - zertifiziert nach § 20

11.02.2026 - 10.06.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Petra Homer

261-3314 - zertifiziert nach § 20

17.06.2026 - 02.09.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.55 - 21.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Petra Homer

Neu: Hatha Yoga macht glücklich

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

(Rückenprophylaxe-Kurs, auch für Menschen mit Rückenbeschwerden)

Die erste Stunde kann als Schnupperstunde



©privat

Kursleiterin Miroslava Schachtl

gebucht werden (bei freien Plätzen)!
Bitte beachten: Am 30.04. kein Kurstag.

261-3316

05.03.2026 - 21.05.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 82,00 €
Anja Owerfeldt

261-3317

11.06.2026 - 23.07.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 72,00 €
Anja Owerfeldt

Wochenendentspannung

Für Anfänger und leicht fortgeschrittene Anfänger

In diesem Yoga-Kurs, der auf Hatha-Yoga beruht - welches auch als traditionelles Yoga bekannt ist - ist es mein Anliegen mit statischen & dynamischen Körpergrundhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), sowie dem Einfließen von Jahrtausend-altem Yoga-Wissen beizutragen, den Zugang zurück zu den eigenen Energiequellen zu finden, und zu kräftigen.

261-3318

06.02.2026 - 22.05.2026 * 12 Kurstage
Freitag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Lilly Sarah Harimati Reithmeier

Hatha-Yoga - Für leicht Fortgeschrittene

261-3323

28.04.2026 - 21.07.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 112,00 €
Sabine Nacke

261-3324

04.02.2026 - 13.05.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

261-3325

05.02.2026 - 30.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

261-3326

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wartenberg, Physiotherapie, Obere Hauptstr. 5
Ilse Dietsch 117,00 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

261-3331

02.02.2026 - 11.05.2026 * 12 Kurstage
Montag, 18.05 - 19.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 122,00 €
Miroslava Schachtl

261-3333

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Ilse Dietsch

261-3334

05.02.2026 - 21.05.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 102,00 €
Miroslava Schachtl

261-3336

12.02.2026 - 02.07.2026 * 15 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 153,00 €
Brigitte Reithmeier

261-3338 - sanft

05.02.2026 - 21.05.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 122,00 €
Miroslava Schachtl

261-3339

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 102,00 €
Ilse Dietsch

Weitere Yoga Angebote

Yin Yoga

Yin Yoga - ein ruhiger, passiver Yoga-Stil

Yin Yoga konzentriert sich auf das lange Halten den 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.

261-3341

02.02.2026 - 11.05.2026 * 12 Kurstage
Montag, 19.45 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl



Kursleiterin Nadja Prell

261-3342 - für leicht Fortgeschrittene

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Nadja Prell

Yin Yoga Workshop zum Kennenlernen

In dem 2 Std. Yin Yoga Workshop geht es darum, in die Positionen zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Du wirst tiefe Hingabe, Entspannung und Selbstwahrnehmung erfahren.

Yin-Yoga hat einen zutiefst beruhigenden und befreienden Effekt. Es ist geeignet für alle die Entspannung, Innenschau und eine Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.

Verwöhne dich mit einer Auszeit für Entspannung und Bewusstsein!

Yin Yoga ist für jeden geeignet, egal ob du Beginner oder bereits erfahren bist.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen und Decke

261-3343

Freitag, 27.03.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 15,00 €
Miroslava Schachtl

261-3344

Samstag, 04.07.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 15,00 €
Miroslava Schachtl

Yoga für Körper, Geist und Seele

Ich biete einen besonders sanften Yogastil an, bei dem einerseits das Spüren und Wahrnehmen Deines Körpers und andererseits die Dehnung des Bindegewebes sowie das „Los lassen“ im Vordergrund stehen.

„Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir sind und was geschieht, geschieht.“
T.K.V. Desikasha

261-3347

04.02.2026 - 13.05.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Miroslava Schachtl

Yoga für Alle - Yoga für die Seele

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, eben für alle geeignet. Egal ob Sie einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen oder leichte Beeinträchtigungen haben und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen.

Yoga kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.

261-3348

04.02.2026 - 13.05.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 102,00 €
Martin Hibler

Vinyasa Power Yoga

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine dynamische, kreative und kraftvolle Yogaart. Vinyasa Power Yoga kräftigt und stabilisiert die Muskulatur, fördert die Balance und mobilisiert die Gelenke und Wirbelsäule.

261-3349

07.02.2026 - 16.05.2026 * 10 Kurstage
Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 102,00 €
Alexandra Pütz

Entspannt mit Yoga in die Woche

Sorgen Sie mit Yoga für mehr Wohlbefinden und starten Sie entspannt in die Woche.

Wie können Sie auch in herausfordernden Zeiten das Gefühl für ihre eigenen Grenzen behalten? Was tut Ihnen gut, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht geraten ist.

261-3350 - in Dorfen

02.02.2026 - 11.05.2026 * 12 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 85,00 €
Martin Hibler

NEU: Yoga sanft in Sankt Wolfgang

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern eine Reise der Selbstentdeckung, hin zum Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Dabei hilft uns die Verbindung zwischen Atem, Bewegung, Meditation und sanften Klängen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine erdende und gesundheitsorientierte Yogapraxis suchen und innere Ruhe und Gelassenheit finden möchten. Ziel ist dabei nicht nur der Aufbau eines starken Fundaments, sondern auch die Entspannung des Körpers und unseres viel zu oft gestressten Nervensystems in Zeiten großer Herausforderung.

Durch Yoga helfen wir unsere Stabilität und Flexibilität zu erhöhen und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Verschiedene Atemtechniken und Hilfsmittel wie Blöcke oder Gurt unterstützen uns dabei, innere und äußere Balance zu finden.

Als Yogalehrerin mit künstlicher Hüfte ist es mir auch ein Anliegen, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen und sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen – unabhängig von Körpertyp oder Fitnesslevel hin zu mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Ich möchte einen sicheren und liebevollen Raum schaffen, in dem sich alle getragen und wohl fühlen.

261-3352

25.02.2026 - 29.04.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 55,00 €
Karin Kammbach

Yoga und Meditation

261-3353

10.03.2026 - 14.07.2026 * 15 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 102,00 €
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.

261-3354

10.03.2026 - 14.07.2026 * 15 Kurstage
Dienstag, 20.10 - 21.10 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 102,00 €
Christine Papendieck

Neu: SamtYoga in Hohenpolding

Für Menschen mit einer Krebserkrankung

261-3356

14.01.2026 - 11.02.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Hohenpolding, Yogastudio Yogasprosse,
Hauptstr. 19 55,00 €
Renate Calmbach

Lu Jong & Fünf Elemente Meditation (ab 16 Jahre) - Schnupperstunde

In diesem Kurs lernen Sie die kraftvolle und zugleich sanfte Bewegungslehre Lu Jong kennen – eine tibetische Praxis zur Harmonisierung von Körper, Energie und Geist.

Im Mittelpunkt stehen Bewegungsabfolgen, die auf die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) abgestimmt sind. Sie wirken regulierend auf die fünf Vitalorgane und können bei der Heilung häufiger Befindlichkeitsstörungen wie Verdauungsproblemen, Erschöpfung oder emotionalem Ungleichgewicht helfen.

Neben einer Einführung in die Hintergründe und Wirkweisen der Übungen lernen und praktizieren wir Bewegungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Die bewusste Atemführung wird nach und nach in die Praxis aufgenommen, um die energetische Wirkung zu vertiefen. Die Übungsreihen werden kontinuierlich erweitert und wiederholt, um so



Kursleiterin Dr. Elke Jung

©privat

Raum zu schaffen für Ihre individuelle Entwicklung. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Fünf-Elemente-Meditation, die begleitend zur Bewegungspraxis vermittelt wird.

Sie erfahren, wie einfache meditative Techniken zu innerer Ruhe und geistiger Klarheit führen. Hinweise zu Körperhaltung, Atmung und Blickrichtung unterstützen eine bewusste und tiefer gehende Erfahrung.

In einer ruhigen, offenen Lernatmosphäre, die persönliches Erleben und gemeinsames Üben in Einklang bringt, wird so eine ganzheitliche Praxis vermittelt, die Körperbewusstsein, Atem und Achtsamkeit verbindet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch und Schreibsachen

261-3360

Mittwoch, 25.02.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 7,00 €
Dr. Ing. Elke Jung

Lu Jong & Fünf Elemente Meditation (ab 16 J.)

261-3360A

04.03.2026 - 01.04.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 35,00 €
Dr. Ing. Elke Jung



Kursleiterin Karin Kammbach

©privat

Qigong & T'ai Chi

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Meditationsbänkchen (falls vorhanden), Socken

Neu: QiGong zu Zweit Mich wieder spüren... und Dich

Workshop für Paare und Freunde

In unseren Beziehungen zu uns selbst, zu unseren nächsten Mitmenschen und zur Natur verlieren wir manchmal das Gespür für uns selbst und für die Anderen. Diese gefühlte Betäubung kann ein Hindernis zu einer wahren, tiefen und herzwarmer Verbindung sein. Durch gezielte Einzel- und Paarübungen können QiGong und Achtsamkeitstraining uns dabei helfen, uns selbst und unsere*n Partner*in besser zu spüren, sich näher zu kommen und in eine bewusstere und innigere Beziehung zueinander zu treten.

Wir sind ein Lehrer-Paar, und dieser Wochenend-Kurs wird für Freundes- oder Liebes-Paare angeboten: Die Partner-Übungen erfordern eine achtsame und respektvolle körperliche Begegnung. Bitte nur zu zweit anmelden! Bei schönem Wetter wird der Kurs eventuell im Freien in Erding stattfinden.

Mittagspause 2 Stunden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Getränke, Essen für Mittagspause,

261-3361

Samstag, 25.04.2026, 09.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 58,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

Qigong am Vormittag für Anfänger

Diese alten traditionellen Übungen aus dem Qigong dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Die einfach zu erlernenden Übungen und Bewegungen werden langsam ausgeführt, um das „Einswerden“ von Vorstellung, Atem und Bewegung zu ermöglichen und um den Körper nicht zu erschöpfen.

261-3362

03.02.2026 - 19.05.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 10.10 - 10.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 69,00 €
Heidi Schulten

Neu: QiGong: die 18 Figuren der Harmonie (Shibashi) - Teil 2

(weiterführender Kurs)

Shibashi (Die 18 Figuren der Harmonie) wird dem Taiji QiGong zugeordnet und stützt sich auf den Denkansatz der Daoistischen Philosophie (z.B. Verbindung Himmel-Mensch-Erde, Yin-Yang Ausgleich). Die Übungen sind leicht zu erlernen, wirken positiv auf die Gesundheit und können uns in einen tiefen Entspannungszustand führen.



Kursleiter Sabine Kliem und Patrick Lambert

©privat

Shibashi ist eine Abfolge von 18 Übungen, die im Stehen praktiziert werden. Eine Besonderheit dieser Form ist die bezaubernde Poesie der naturbezogenen Visualisierungen während der Übungen. Wir üben in diesem Kurs den zweiten Teil von Shibashi, nachdem der erste Teil bereits im vorigen Semester eingeübt wurde.

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Nur für Übende, die Shibashi Teil 1 bereits kennen.

261-3364

25.02.2026 - 13.05.2026 * 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

Übende mit oder ohne Vorkenntnisse (auch für Anfänger geeignet)

In diesem Kurs lernen wir z.B. Übungen aus den Systemen „Wirbelsäulen-QiGong (Chan Mi Gong)“, „die 5 Formen der Großen Harmonie (Da Hexie Wu Fa)“, „die Kraft des Seidenspinnens (Chang Si Jing)“, oder „die Welle“ kennen.

Die Übungen zielen darauf, vor allem Schultern, Arme, Rücken und Nacken zu entspannen. Der primären Zielgruppe gehören damit alle an, die alltäglich Arbeit im Sitzen z.B. vor dem Computer verrichten.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

261-3365

25.02.2026 - 13.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 94,00 €
Patrick Lambert, Sabine Kliem

Qigong - Mittelstufe

261-3366 - für Geübte

04.02.2026 - 20.05.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 84,00 €
Heidi Schulten

Qigong - Fortgeschrittene

261-3367 - Erfahrene im Thema Qigong

04.02.2026 - 20.05.2026 * 12 Kurstage
Mittwoch, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 84,00 €
Heidi Schulten

Neu: NeiGong

Zwischen QiGong und Meditation

Für Anfänger geeignet

QiGong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Übungen haben eine sehr lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. QiGong hat starke Wurzeln im frühen Daoismus (6 Jh.v.Chr), aber auch im Buddhismus und in der Vorbuddhistischen Zeit.

Die drei Säulen des QiGongs sind sanfte fließende Bewegungen, eine ruhige achtsame Atmung und geistige Visualisierungen (Bewusstseinsführung/Vorstellungskraft).

Die Übungen können die Gesundheit stärken, die Körperenergie (Qi) aktivieren, das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern, die Vitalität steigern, das Nervensystem stabilisieren, Gelenke, Sehnen und Muskeln kräftigen und das Immunsystem stärken.

QiGong ist für jedes Alter und für jede körperliche Verfassung geeignet.

Zu diesem Kurs:

Nei Gong ist eine Form des QiGongs, die in der Stille (statt in der Bewegung) praktiziert wird. In diesem Kurs erlernen wir die 5 Grund-Bausteine des

Nei Gong Systems sowie weitere QiGong Übungen, die stark auf die dritte Säule des QiGongs (Visualisierungen / Bewusstseinsführung) fokussieren. Diese schönen meditativen Figuren helfen uns bei der Beruhigung unseres Geistes und damit bei dem Erspüren der Qi-Bewegungen in unserem Körper während der Qi-Gong Praxis.

Auch für Anfänger geeignet - Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder (besser) rutschfeste Socken, Getränke.

261-3368

26.02.2026 - 07.05.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.30 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 70,00 €
Patrick Lambert



Kursleiter Patrick Lambert

©privat

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.

261-3369

12.02.2026 - 07.05.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 110,00 €
Helga Menne

T'ai Chi für Geübte - am Vormittag Wohlbefinden und Entspannung durch Kampfkunst aus China

T'ai Chi (Taiji) gehört zu den inneren Stilen chinesischer Kampfkunst und betont die Prinzipien Entspannung und Nachgeben. Das Üben von T'ai Chi entwickelt innere Kraft und Harmonie durch die Koordination und Entspannung von Geist und Körper.

261-3370

04.02.2026 - 22.04.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 8.45 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 60,00 €
Heidi Schulten

T'ai Chi Chuan - Yang Stil

Für Anfänger

T'ai Chi Chuan ist Meditation in Bewegung und vereint entspannte Körpergymnastik mit geistiger Entspannung.

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.

261-3371

05.02.2026 - 30.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohl Müller

261-3372 - Fortgeschrittene I (Handform)

05.02.2026 - 30.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 70,00 €
Thomas Kohl Müller

Nur buchbar mit 261-3372

261-3373 - Fortgeschrittene II (Waffenformen)

05.02.2026 - 30.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 20.15 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 35,00 €
Thomas Kohl Müller

Entspannung & Meditation

Bitte immer mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

„Entspann dich fit“

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Mit dem Autogenen Training lernen Sie ein sehr wirksames Entspannungsverfahren kennen, das Sie bei regelmäßigem Üben fit macht und Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst. Sie nehmen Ihren eigenen Körper bewusster wahr, finden zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe und somit zu mehr Lebensqualität und -freude.

Sie erlernen die sieben Grundformeln des Autogenen Trainings und deren Anwendung so, dass Sie

sie auch im Alltags- und Berufsleben leicht zwischendurch einbauen können.

Ergänzend wird die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen vorgestellt und praktiziert. Hierbei wird durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen eine ganzheitliche Entspannung erreicht.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

261-3374

26.01.2026 - 30.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Meditation & Achtsamkeit

Gelassener und entspannter durch's Leben

Durch Meditation lernen wir, den Geist und das Bewusstsein zu klären, die Gedanken zu beruhigen, alte Gewohnheiten und Muster zu erkennen und „loszulassen“. Zudem werden in diesem Kurs verschiedene Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung und Stressvermeidung aufgezeigt, um das Leben gelassener, optimistischer und entspannter angehen zu können.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

261-3375

26.01.2026 - 30.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 72,00 €
Marcus Bank

Neu: Entspannt(er) im Alltag - Zeit für mich

Möchtest Du Zeit für Dich? Möchtest Du im Alltag mal durchschnaufen und zur Ruhe kommen?

Möchtest Du Deinen Stress im Beruf und auch zu Hause reduzieren? Möchtest Du entspannter, dankbarer und stressresilienter sein? Ja?

Dann hätte ich einige Impulse für Dich.

Was erwartet Dich in dem 8-wöchigen Kurs? Viele Praxisübungen und Impulse zum Ausprobieren und Mitnehmen:

- 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

261-3376

24.02.2026 - 28.04.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 58,00 €
Heike Guist

Zur Ruhe kommen Tiefenentspannung zum Wochenausklang

Nehmen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und ganz für sich alleine!
Starten Sie entspannt in ihr Wochenende.

In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Methoden der Tiefenentspannung wie Yoga Nitra, Progressive Muskelentspannung und die entspannende Wirkung von Klangschalen.

Die Übungen fördern innere Ruhe, lösen Spannungen im Körper und Stärken das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Willkommen ist jeder der Entspannung sucht.

Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.

261-3380

06.02.2026 - 13.03.2026 * 5 Kurstage

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 308

54,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

261-3381

17.04.2026 - 22.05.2026 * 5 Kurstage

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 308

54,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

261-3382

12.06.2026 - 10.07.2026 * 5 Kurstage

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 308

54,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

Wir entspannen im Frühling

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 alleine!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Kissen, eine Decke, warme Socken, Trinkflasche,
Die Dozentin Cora Masini-Wallenhorst ist Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin.
Materialkosten von 3,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

261-3383

Samstag, 09.05.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

33,00 €

Cora Masini-Wallenhorst

Sei dein bestes Selbst!

Meditation für mehr Gelassenheit

Lerne Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen, die du auch zuhause machen kannst. An diesen beiden Nachmittagen nehmen wir uns Zeit, Möglichkeiten zur Entspannung zu entdecken. Erhalte Tipps, wie du dich gut erholen kannst. Erlebe statt der negativen Gefühle mehr Lebens-



Kursleiter Gerhard Hroß

©privat

freude. Die Meditationen sind angeleitet. Dieser Kurs ist für Neuanfänger genauso wie für Fortgeschrittene geeignet. Meditation kann man auf jedem Level ganz leicht üben.

Du lernst: dein Leben zu genießen und nervige Gedanken hinter dir zu lassen, Entspannungsmöglichkeiten zu entdecken, den Ruhepol in dir zu nutzen und Gelassenheit zu finden.

Sitzkissen und Meditationshocker sind in der VHS vorhanden. Man kann gern auch eigene Kissen oder Hocker sowie eine Decke mitbringen.

261-3385

Samstag, 14.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Samstag, 09.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 314

45,00 €

Gerhard Hroß

Meditation und Achtsamkeit

Ein Weg zur inneren Ruhe

Gönne Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecke, wie wohltuend es sein kann, zur Ruhe zu kommen und im Moment anzukommen. In diesem Kurs lernst du über mehrere Abende hinweg verschiedene Formen der Meditation und Achtsamkeitspraxis kennen. Schritt für Schritt erfährst du, was Meditation ist, wie sie wirkt und wie sie dich im Alltag unterstützen kann. Wir üben unterschiedliche Techniken – stille Meditation, Geh- und



©Masini-Wallenhorst

Atemmeditation auch unter Begleitung von Musik. Theoretische Impulse, Raum für Austausch und sanfte Praxis wechseln sich ab und laden dazu ein, eine eigene Meditationsroutine zu entwickeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte trage bequeme Kleidung und bringe eine Matte, Decke und ein Sitzkissen mit.

261-3387 - in Dorfen

13.04.2026 - 18.05.2026 * 6 Kurstage

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15

Kerstin Schult

65,00 €

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Getränke.

261-3388

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

45,00 €

Cornelia van Delden

Atemworkshop für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerken Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können?

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug

261-3389

Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 16.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 008

48,00 €

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 Krafftelemente unseren kompletten Rücken, aber auch die Bereiche unseres Körpers, die unsere Wirbelsäule unterstützen, bearbeiten.

Der Entspannungsteil zum harmonischen Abschluss der Stunde gibt Ihrem Körper und Ihrem Geist die Möglichkeit, ein paar Minuten zur Ruhe zu kommen.

261-3410 - zertifiziert nach §20

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

261-3410A

05.05.2026 - 28.07.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 88,00 €
Monika Bucher

261-3411 - zertifiziert nach §20

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

261-3411A

06.05.2026 - 29.07.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 88,00 €
Monika Bucher

261-3412 - online

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

261-3412A - online

06.05.2026 - 29.07.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 17.55 - 18.55 Uhr
Monika Bucher 88,00 €

Rückenfitness - Rückenglück

Flotte Wirbelsäulengymnastik

261-3413

03.02.2026 - 19.05.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 87,00 €
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.

261-3414

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katrin Opitz

Rückenfit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, kräftigt den Bauch und löst Verspannungen. Sie sorgt für eine bessere Haltung und ist für alle geeignet, die viel sitzen und stehen. Zusätzlich werden Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für ein positives Körpergefühl.

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.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

261-3418

11.02.2026 - 06.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Evi Baumann

261-3419 - Rückenfit in den Sommer

13.05.2026 - 15.07.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 53,00 €
Evi Baumann

Aktive Mittagspause leichter Rücken

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 min Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt.

Die Teilnehmer lernen wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt.

Materialien: Tennisball; keine Sportbekleidung nötig. Kurs auch in den Ferien.

Bitte beachten bei der Angabe des Namens bei Zoom: Ort der VHS (OHNE „VHS“ Vorne!!!) Nachname, Vorname

261-3421 - online

02.03.2026 - 01.06.2026 * 12 Kurstage
Montag, 12.15 - 12.30 Uhr
Natalja Seel 20,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Im Kurs werden Sie über wirbelsäulengerechtes Verhalten im Sport und im Alltag informiert.



Kursleiterin Christine Papendieck

©privat

261-3424

10.03.2026 - 14.07.2026 * 15 Kurstage
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 100,00 €
Christine Papendieck

PowerVit - Rücken

Beweglichkeit - Kraft - Stabilisation rund um die Wirbelsäule!

PowerVit ist ein Rumpf stabilisierendes Bewegungsprogramm, das vielfältig und dynamisch ist. Es führt zu einem starken Rücken und einer guten Körperhaltung.

Mit Entspannung und angenehmer, ruhiger Musik lassen wir die Stunde ausklingen.

261-3426

05.02.2026 - 21.05.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 19.20 - 20.30 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle,
Schulstr. 15 93,00 €
Irene Kronseider

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.

261-3429

13.04.2026 - 27.07.2026 * 14 Kurstage
Montag, 09.45 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 93,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky



Kursleiterin Helga Neigenfind-Cerovsky

©privat

Beckenboden Training

Workshop: Fitter Beckenboden für den Mann (auch präventiv)

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte - Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept

In diesem Workshop möchte die Kursleiterin Männer mit ihrem Beckenboden bekannt machen. Und JA - auch Männer haben einen Beckenboden!! Sie erfahren grundlegendes Wissen über den Beckenboden, dessen Funktionen, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann und was im Alltag wichtig ist.

Beckenbodentraining hilft, Ihren Beckenboden funktionstüchtig zu erhalten oder dessen Funktionstüchtigkeit wieder zu erlangen.

Der Kurs kann bereits präventiv besucht werden, bevor sich Probleme einstellen.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte klären Sie bei bereits bestehenden Problemen mit einem Arzt ab, ob der Workshop geeignet ist, bzw. auf was Sie bei Bedarf achten sollten.

261-3940

Samstag, 18.04.2026, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

261-3941

Samstag, 27.06.2026, 13.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 20,00 €
Christiane Butz

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

Der Weg zu mehr Wohlbefinden durch eine stabile Mitte.

Wir führen Übungen durch, die den ganzen Körper trainieren und dabei nebenbei auch unseren Beckenboden stärken. Schließlich ist es wichtig, nicht nur den Beckenboden isoliert anzusprechen, sondern diesen in Verbindung mit den Muskeln zusammen zu stärken, die unmittelbar mit ihm zusammen arbeiten: Bauch-, Rücken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur.

Bei den Übungen werden verschiedene Schwierigkeitsgrade vorgestellt, damit jede Frau in ihrem Tempo und auf ihrem Stand ihrer Körperlichkeit abgeholt wird.

Für alle Frauen geeignet. Auch für die Zeit nach einer abgeschlossenen Rückbildung. (Bei bestehenden Problemen bitte mit einem Arzt vorab abklären, ob etwas gegen eine Teilnahme an dem Kurs sprechen würde.)

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, ein Handtuch sowie etwas zu Trinken.

261-3942

12.02.2026 - 30.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Kein Kurstag am 23.04.
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 54,00 €
Christiane Butz

261-3943

07.05.2026 - 16.07.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 54,00 €
Christiane Butz

261-3946

23.07.2026 - 06.08.2026 * 3 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 20,00 €
Christiane Butz

Theoretische Basis für Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

In den Basiseinheiten werden leicht verständlich anatomische Grundlagen zu verschiedenen Themen rund um euren Beckenboden vermittelt

- hierzu werden spezielle und angepasste Übungen angeleitet
- ihr lernt und erfahrt, wie ihr euren Beckenboden bewusst wahrnehmen und ansteuern könnt
- wir besprechen auch, was mit dem richtigen Verhalten im Alltag hier schon erreicht werden kann

Für Alle geeignet, die noch keine Vorkenntnisse haben und den Kurs „Ganzheitliches Beckenbodentraining“ besuchen möchten.

261-3947

12.02.2026 - 12.03.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 13,50 €
Christiane Butz

261-3948

07.05.2026 - 18.06.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 308 13,50 €
Christiane Butz



Fitness

Fit-Mix

Wir probieren alles aus: Aerobic, Step-Aerobic, Bodystyling, Work out mit Hanteln, Therabändern und Gymnastik-Bällen. Jeder kommt in diesem Kursformat auf seine Kosten. Ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

261-3430

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Evi Baumann

261-3431 - Sommerkurs

11.05.2026 - 13.07.2026 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 53,00 €
Evi Baumann

261-3432

04.02.2026 - 08.07.2026 * 18 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 120,00 €
Margit Burgmair

261-3433

04.02.2026 - 08.07.2026 * 18 Kurstage
Mittwoch, 09.40 - 10.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 120,00 €
Margit Burgmair

Neu: Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung

261-3434 - zertifiziert nach §20

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 80,00 €
Monika Bucher

261-3435

05.05.2026 - 28.07.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 09.35 - 10.35 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 88,00 €
Monika Bucher



Kursleiterin Christiane Butz

©privat

Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung

261-3436 - zertifiziert nach §20

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Monika Bucher

261-3436A

06.05.2026 - 29.07.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 88,00 €
Monika Bucher

261-3437 - online

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 80,00 €

261-3437A - online

06.05.2026 - 29.07.2026 * 11 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Monika Bucher 88,00 €

Body Complete

Body Complete - die perfekte Mischung aus Rücken- und Ganzkörperübungen für mehr Ausdauer

261-3438

04.02.2026 - 22.07.2026 * 18 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 119,00 €
Anita Zink

Piloxing in Dorfen

261-3443

06.03.2026 - 15.05.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 55,00 €
Lisa Reichelt

261-3442

12.06.2026 - 31.07.2026 * 7 Kurstage
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Turnhalle,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 48,00 €
Lisa Reichelt

Rundherum fit & Entspannt

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Gesundheitstraining mit vielfältigen Übungen zur Mobilisation und Kräftigung des Körpers. Aspekte des Faszien- und Koordinationstrainings werden berücksichtigt. Im Vordergrund steht ein ausgewogenes Bewegungsangebot, um sich rundherum wohl zu fühlen. Dazu gehört als Abschluss auch eine Entspannungsübung!

261-3444

06.02.2026 - 15.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.30 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 83,00 €
Christine Grimm

Power Workout

In dieser Kursstunde geht es vorrangig darum das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Hierfür kom-

men 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.

261-3445

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Carina Jobst

261-3446

17.04.2026 - 10.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 17.10 - 18.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Carina Jobst

Faszientraining und Entspannung

261-3447 - Entspannt ins Wochenende

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 19.15 - 20.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

Rundum wohl und fit

Mix aus Ausdauertraining, Bodystyling, Pilates und Entspannung

261-3448

02.02.2026 - 23.03.2026 * 7 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 46,00 €

261-3449

13.04.2026 - 18.05.2026 * 6 Kurstage
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15
Irene Kronseder 40,00 €

261-3450

03.02.2026 - 19.05.2026 * 12 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus
Irene Kronseder 80,00 €

Sport für Männer ab 40

Spaß und das Miteinander stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Neben Gymnastik und Körperbildung dominieren große (z.B. Volleyball, Basketball) und kleine Spiele (z.B. Ringtennis, Prellball) die sportlichen Aktivitäten.

Alle sind herzlich willkommen, auch wenn die sportlich aktive Zeit länger her ist.

261-3452

02.02.2026 - 20.07.2026 * 20 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, Gymnasium, Turnhalle 1, Heilig Blut 8
Josef Neblich 100,00 €

Pilates

Pilates

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Der gebürtige Düsseldorfer Joseph Hubert Pilates entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA die „Pilates-Methode“. Es handelt sich um ein ganzheitliches Trainingssystem, das sowohl Kör-

per 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

261-3460 - Anfänger und Fortgeschrittene

02.02.2026 - 29.06.2026 * 17 Kurstage
Montag, 19.05 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 113,00 €
Daniela Rogall

261-3461 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

02.02.2026 - 27.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katrin Opitz

261-3462 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

02.02.2026 - 27.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katrin Opitz

261-3463 - Pilates und Rückentraining

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 67,00 €
Monika Bucher

261-3464A - Pilates und Rückentraining

05.05.2026 - 28.07.2026 * 11 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 74,00 €
Monika Bucher

261-3464 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Katrin Opitz

261-3465 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

04.02.2026 - 06.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 83,00 €
Christine Grimm

261-3466 - Anfänger und mit Vorkenntnissen

26.02.2026 - 09.07.2026 * 15 Kurstage
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 100,00 €
Daniela Rogall

261-3467 - Teilnehmer mit Vorkenntnissen

26.02.2026 - 09.07.2026 * 15 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 100,00 €
Daniela Rogall

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen gezielt angesprochen werden. Diese Muskeln sind besonders wichtig um die Wirbelsäule zu schützen und Verletzungen vorzubeugen. Das Training beinhaltet sowohl Kräftigungs- wie auch Stretching- und Mobilisationsübungen. Großen Wert wird beim Pilates auf eine korrekte Übungsausführung sowie

auf die richtige Atmung gelegt. Das garantiert einen sicheren Trainingserfolg, macht Übungen effizienter und minimiert das Verletzungsrisiko. Pilates ist eine gute Methode die Haltung zu schulen sowie den Beckenboden zu trainieren.

Das Training eignet sich sowohl für Trainingseinsteiger und -wiedereinsteiger sowie für Fortgeschrittene, da die Übungen sehr gut an das jeweilige Trainingsniveau angepasst werden können. Zertifizierter Kurs nach §20 SGB (Zuschuss von der Krankenkasse)

Kursleiterin: Carina Jobst, Dipl. Sportwiss. Univ.

261-3468 - zertifiziert nach § 20

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst

261-3469 - zertifiziert nach § 20

17.04.2026 - 10.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 109,00 €
Carina Jobst



Kursleiterin Denitza Pinter

Neu: Guten Morgen Pilates

261-3470 - Anfänger und Fortgeschrittene

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 08.00 - 09.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 67,00 €
Denitza Pinter

261-3471 - mit Vorkenntnissen

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Nia Leitner

261-3473 - in Wartenberg

02.02.2026 - 15.06.2026 * 13 Kurstage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60 86,00 €
Anita Zink

261-3474 - in Wartenberg

02.02.2026 - 15.06.2026 * 13 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Wartenberg, TSV Wartenberg, Thenner Str. 60 86,00 €
Anita Zink

261-3475 - in St. Wolfgang

04.02.2026 - 20.05.2026 * 13 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
St. Wolfgang, Schule, VHS-Raum
(Nebeneingang links), Schulstraße 44 86,00 €
Katrin Opitz

261-3476 - in Dorfen

05.02.2026 - 21.05.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 18.20 - 19.20 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15 73,00 €
Katrin Opitz

261-3477 in Dorfen

05.02.2026 - 21.05.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dorfen, Kinder- u. Jugendhaus, Rinninger Weg 15 73,00 €
Katrin Opitz

Komm mit Pilatesübungen auf die Matte und stärke dein Körperbewusstsein. Spür in Dich hinein und trainiere Muskel, die dir helfen aufrechter durchs Leben zu gehen und die wir im Alltag oft vernachlässigen. Stärke deine Körpermitte und werde beweglicher in Deiner Wirbelsäule und Deinen Gelenken. Mach mit und sei dabei. Ein Schnuppertermin in Absprache mit der Kursleitung ist möglich.

261-3478 - in Eibach - Anfänger & Fortgeschr.

26.02.2026 - 21.05.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 70,00 €
Sandra Koll

261-3479 - Sommerkurs in Eibach

18.06.2026 - 30.07.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Dorfen, Turnhalle, Eibach 27 49,00 €
Sandra Koll

261-3480 - in Taufkirchen

03.02.2026 - 19.05.2026 * 12 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Taufkirchen, Caritas Mehrgenerationenhaus,
Turnraum, Pfarrweg 1 80,00 €
Irene Kronseder

261-3481 - in Hohenpolding

02.02.2026 - 23.03.2026 * 7 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15 46,00 €
Irene Kronseder

261-3482 - in Hohenpolding

13.04.2026 - 18.05.2026 * 6 Kurstage
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15 40,00 €
Irene Kronseder

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.

Sie können an dem Kurs auch in normaler, bequemer Kleidung (lange Hose, kein Rock) teilnehmen. Bitte mitbringen: Decke und kleines Handtuch. Dozentin: Heike Littger, Feldenkrais®-Lehrerin, zertifiziert vom Feldenkrais-Verband Deutschland (FDV)

261-3483 - Anfänger und Fortgeschrittene

05.02.2026 - 16.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Heike Littger

Kampfkunst



Kursleiter Michael Schmidt u. Armin Richter^{privat}

Shinkendo - Traditionelle japanische Schwertkampfkunst

Für Jugendliche und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene

Einstieg auch während des Kurses möglich.

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.

Das Shinkendo-Training ist in fünf verschiedene gleichrangige Strömungen aufgeteilt (Goho Gorin Gogyo):

- Suburi - Schwertschwingübungen
- Tanrenkata - Einzelformen-Kata
- Battoto - Kämpferische Formen des Schwertziehens
- Tachiuchi - Ein komplexes System von Partnerübungen
- Tameshigiri - Schnittest oder Schwertprobe, Schneiden von Stroh und Bambus

Im regelmäßigen Training verfeinern wir unsere Techniken und stärken Körper und Geist. Graduierungen, Prüfungen sind im VHS-Kurs keine Pflicht, aber bei längerfristiger Teilnahme möglich: Über Budo-Verband I.S.F. > www.shinkendo.com

Kosten für Budopass, Zubehör, Prüfungen usw. sind nicht im VHS-Beitrag enthalten.

Für Anfänger stehen Bokken leihweise zur Verfügung. Fortgeschrittene sollten ihr eigenes Bokken mitbringen

261-3491 - für Fortgeschrittene

29.01.2026 - 30.04.2026 * 11 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 20.15 Uhr 137,00 €
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Armin Richter, Michael Schmidt, Peter Felber

261-3492 - für Fortgeschrittene

07.05.2026 - 30.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.15 - 20.15 Uhr 125,00 €
Erding, VHS-Haus, Saal B 133
Armin Richter, Michael Schmidt, Peter Felber



Kursleiter Dr. Torsten Brendel

©privat

Selbstverteidigung - Teil 1

Für Erwachsene und Jugendliche ab ca. 15 Jahre

Viele Menschen haben ein gewisses Unsicherheitsgefühl und möchten lernen sich selbst zu verteidigen. Ziel dieses Workshops ist es den Teilnehmern ein grundlegendes Verständnis der Selbstverteidigung zu vermitteln. Hierbei werden natürliche Schutzreflexe des Körpers mit einfachen Elementen aus chinesischen und japanischen Kampfkünsten ergänzt. Dieses Prinzip der Einfachheit oder Englisch KISS. („keep it simple and stupid“) erlaubt das unkomplizierte Erlernen von Bewegungsmustern um sich effektiv wehren zu können. So hat jeder Teilnehmer die Gelegenheit erste Verteidigungserfahrungen zu sammeln. Es sind keine bestimmten Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich. Einfach und effektiv.

Schwerpunkte des Kurses: Selbstverteidigung gegen Haltegriffe sowie Schläge und Tritte
Bitte mitbringen: Bequeme und strapazierfähige Kleidung, Getränke

261-3494

Samstag, 28.02.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 07.03.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 14.03.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 21.03.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 65,00 €
Dr. Torsten Brendel

Selbstverteidigung - Teil 2

Teilnahme an Teil 1 nicht zwingend erforderlich

Schwerpunkte des Kurses: Selbstverteidigung am Boden, unter Einbeziehung der Umgebung (z.B. beengte Räume) und Verwendung von Alltagsgegenständen als Waffen

Bitte mitbringen: Bequeme und strapazierfähige Kleidung, Getränke

261-3495

Samstag, 13.06.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 20.06.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 27.06.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Samstag, 04.07.2026, 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:

Formenlauf (Hyong), Einschrittkampf (Ilbo-Taeryon), Freikampfohne Kontakt (Chayu Taeryon), Bruchtest (Kyeek-Pa), Selbstverteidigung (Hosinsul), Eigenschutz zusätzlich Fitness und Stretching.

Das Training ist so konzipiert, dass jeder seinen Möglichkeiten und seinem Alter entsprechend gefordert ist und gefördert wird.

Ein zusätzliches Training mit Stock (Shinai), das nicht an allen Taekwondo-Schulen angeboten wird, ist an der VHS ein zusätzlicher Bestandteil des Programms.

261-3496

06.02.2026 - 24.07.2026 * 19 Kurstage
Freitag, 18.30 - 20.00 Uhr
Finsing, Schulturnhalle, Neufinsinger Str. 35
Kurt Müller 175,00 €

Körpererfahrung mit

Musik & Tanz

ZUMBA® - Fitnessdancing

ZUMBA® - Fitnessdancing kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

261-3510 - am Vormittag

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

261-3511

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.50 - 18.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 67,00 €
Frauke Junghahn

261-3512

10.02.2026 - 05.05.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Frauke Junghahn

261-3513 - am Vormittag

11.02.2026 - 15.04.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 08.50 - 09.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Frauke Junghahn

261-3514

11.02.2026 - 13.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 67,00 €
Frauke Junghahn

261-3517 - in Wartenberg

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Wartenberg, Mittelschule, Turnhalle, Zusterfor Str.
Stella Pinto Lechner 62,00 €

261-3515 - in Isen

23.02.2026 - 15.06.2026 * 13 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Isen, Kindergarten, Mühlbachstr. 6 87,00 €
Christiane Mosner

STRONG Nation®

Kraftorientiertes Konditionstraining zu mitreißender Musik

STRONG Nation® ist ein hochintensives Workout das den gesamten Körper fordert. Das besondere an diesem Intervalltraining ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Wir lassen uns nicht nur von der Musik mitreißen sondern überschreiten unsere Grenzen, verbrennen Kalorien und sind stolz auf unsere Leistung!

Mitzubringen sind feste Turnschuhe, Getränk, Handtuch/Matte und Spaß an der Bewegung zu Musik.

261-3518

03.02.2026 - 24.03.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 48,00 €
Imee Querney

Port De Bras



Kursleiterin Frauke Junghahn

©privat

PortDeBras®, das sind fließende Bewegungen in schönen und eleganten Abfolgen. Dazu eine typische, entspannende Musik.

Die ursprüngliche Bedeutung von Port de Bras (französisch) allerdings stammt aus dem Ballett und bedeutet soviel wie: „Armbewegungen und -positionen“. Das moderne Konzept, das von den beiden Tänzern Vladimir Snezhik und Julio Papi entwickelt wurde, bezieht dagegen Bewegungen der Schultern, der Wirbelsäule und der Hüften mit ein. Geschaffen wurde somit eine Mischung von aus dem Tanzbereich entlehnten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, „Body Mind - Exercises“, wie man sie z.B. aus dem Yoga und T'ai Chi kennt, dynamischen Balance - Übungen und schönen, eleganten aber einfachen Choreographien.

Nimmt man in der Praxis noch die typische spannende Chill Music hinzu, dann lernt man sei-

nen 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).

261-3521

10.02.2026 - 05.05.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

70,00 €

Frauke Junghahn

261-3522

11.02.2026 - 15.04.2026 * 6 Kurstage

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

42,00 €

Frauke Junghahn

261-3523

12.02.2026 - 07.05.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

70,00 €

Frauke Junghahn

Ballett



Ballett für Erwachsene

Ballett, der ideale Ausgleichssport auch für Erwachsene.

Waren Sie früher schon einmal im Ballett und wollen wieder anfangen? Oder wollten Sie es immer schon mal probieren? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig.

Anmeldung jederzeit möglich, ebenso 1 Tag kostenloses Schnupperrn! Bitte vorher anmelden.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Alle sind herzlich willkommen.

261-3524

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

105,00 €

Christine Pfeiffer

Ballett für Kinder

siehe Junge vhs ab Seite 108

Tanzen International

FCBD® Style

(FatChanceBellyDance)

Was erwartet dich in diesem Kurs?

Nach einem kurzen Aufwärmen lernst du die typische stolze Tanzhaltung, sowie die eigentliche Tanzsprache, deren Vokabeln (Tanzschritte) und ihre Regeln kennen und verstehen. Hört sich komplizierter an, als es ist. Dazu wird im Kurs u.a. orientalisch anmutende Musik verwendet. Was bringt dir der Kurs? Auf alle Fälle schon mal Bewegung!

Anfangs lernst du einige Grundschrirte und Regeln. Die kannst du dann zu mitreißender Musik auch, wenn du willst, selber ausprobieren.

Du lernst dich ohne Worte mit anderen zu verständigen und dich auf die Tanzkommandos anderer einzulassen und ggf. auch selbst welche zu geben. Evtl. nimmt deine Ausdauer zu?! Und das Ganze mit einer reichlichen Portion Spaß bei einer Musik, die dir in die Beine fährt!

Der Kurs ist für alle Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren geeignet!

261-3530 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren

24.02.2026 - 14.04.2026 * 6 Kurstage

Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

41,00 €

Diana Ruhland

261-3531 Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Tanzinteressierte ab ca. 16 Jahren

21.04.2026 - 09.06.2026 * 6 Kurstage

Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

41,00 €

Diana Ruhland

FCBD® Style

(FatChanceBellyDance)

Für Tanzende mit mind. 2 Semester Tanzerfahrung im FCBD® Style

261-3532

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

65,00 €

Diana Ruhland

261-3533

05.05.2026 - 21.07.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

65,00 €

Diana Ruhland

261-3534 - Fortgeschrittene

05.02.2026 - 07.05.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004

81,00 €

Diana Ruhland

261-3535

21.05.2026 - 30.07.2026 * 9 Kurstage

Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 004

73,00 €

Diana Ruhland

NIA® - Tanze Dich in die Freude

Freude am Tanzen und dabei noch fit bleiben? - Da ist NIA genau das Richtige. Denn NIA ist eine gelungene Kombination aus Tanz- und Bewegungsformen aus dem Modern und Jazz-Dance, aus Heiltänzen und aus asiatischen Kampfkünsten. Spielerisch steigern wir unsere Fitness, indem wir Stunde für Stunde das Herz-Kreislauf-System unserer ganz individuellen Kondition anpassen.

Wir beginnen mit einem sanften Warm-up, gehen in eine tanzintensive Powerphase, und schließen mit leichten Yoga- und Stretchübungen ab. Jeder kann die Stunde in seinem individuellen Konditions-Level mittanzen - entweder sportlich-schweißtreibend oder bewegungssanft. Wir tanzen barfuß, was uns Bodengefühl gibt und die Gelenke stärkt. Ziel ist in einer NIA-Stunde, den Alltag abzustreifen, beschwingt in die Woche zu gehen und sich besser als zuvor zu fühlen.

261-3536

02.02.2026 - 06.07.2026 * 18 Kurstage

Montag, 17.50 - 18.50 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 006

108,00 €

Sulith Susanne Christan

Tanzagal

Tanzen hält fit - körperlich, seelisch und geistig

Wer regelmäßig tanzt und dabei Neues erlernt, steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden, trainiert sein Gehirn und bleibt länger gut gelaunt, fit und beweglich. Der Kurs ist für all diejenigen geeignet, die Spaß an der langsameren tänzerischen Bewegung haben - ohne Sprünge und schnelle Drehungen. Wir stimmen uns in bewegungsfreundlicher Alltagskleidung kurz mit leichten Auflockerungsübungen ein und erlernen dann zu Rhythmen wie u.a. Rhumba, Cha Cha Cha, langsamer Walzer u. ä. einfache Schrittfolgen. Ein direkter Tanzpartner ist nicht nötig. Wir tanzen alle gemeinsam in einer Reihe oder im Kreis.

Dieser Kurs vereint Spaß mit Konzentration und steigert die Koordinationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und bringt gute Laune. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach mitmachen und mit Gleichgesinnten die Musik und das Miteinander beim Tanzen genießen - und ganz nebenbei das Gehirn fit halten!

261-3537

13.04.2026 - 27.07.2026 * 14 Kurstage

Montag, 10.55 - 12.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

109,00 €

Helga Neigenfind-Cerovsky

Easy Line Dance Journey

(für Beginner und Wiedereinsteiger)

Linedance-Journey ist der richtige Kurs für alle Tanzbegeisterten.

Wir begeben uns auf eine „Linedance-Reise“ um die Welt und lernen mit viel Spaß verschiedene Choreographien, z.B. aus dem Country-, Latin- oder Modern- Linedance, zu unterschiedlichen Musikstilen. Getanzt wird einzeln in einer „Line“ (Reihe).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte leichte Kleidung, Schuhe (Schuhe mit glatter Sohle, Turnschuhe, Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe), Getränk (ganz nebenbei kommen wir ins Schwitzen und trainieren unsere Fitness) und einfach viel



Freude mitbringen.
Für Wiedereinsteiger und Anfänger.

261-3538

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 16.40 - 17.55 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 86,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Line Dance Journey

(erste Kenntnisse hilfreich)

261-3539

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 18.10 - 19.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 86,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

261-3540

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 19.30 - 20.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 86,00 €
Helga Neigenfind-Cerovsky

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Schleiertanz

In diesem Kurs lernen wir einen Schleiertanz zu einem arabischen Lied mit Rumbarythmen. Oriental Fantasy pur. Vorkenntnisse mit dem Schleier sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Bitte Schleier mitbringen, wenn vorhanden.

261-3541

14.01.2026 - 29.04.2026 * 13 Kurstage
Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 86,00 €
Katja Yilmaz



Kursleiter Thomas Reckwald und Petra Bauer

Neu: Boogie Woogie Einsteiger-Kurs

Elvis Presley, Chubby Checker, Si Cranston u. a. Die Musik der 50er Jahre hat es uns angetan. Der Boogie-Woogie hält uns bis heute fest. Und, ja, jeder kann Boogie lernen und tanzen. Boogie ist nicht nur ein Tanz, er ist eine Lebenseinstellung. Es geht nicht um steife Tanzschritte, sondern um Takt, Energie, Groove und Spass. Wir selbst sind „schon“ in den 60ern und werden noch viele Jahre Boogie tanzen... In unserem Einsteigerkurs lernen Sie die Basic-Schritte und Schrittvariationen für das Boogie-Tanzen. Dazu kommen dann noch ein paar Basic-Fi-



guren.

Bitte melden Sie sich mit Ihrem Tanzpartner an, denn alleine ist es kaum machbar.

Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen (möglichst keine Gummi-Sohle).

Auf eine gute und lustige Zeit...

Wir freuen uns. Petra und Thomas

261-3545

11.02.2026 - 25.03.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 50,00 €
Thomas Reckwald, Petra Bauer

261-3546 - Fortgeschrittene

15.04.2026 - 20.05.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 50,00 €
Thomas Reckwald, Petra Bauer

Latin Party Moves - Workshop

Latin Party Move ist für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet, jeder tanzt ohne Partner synchron in der Gruppe.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Schritte sind leicht zu lernen.

Getanzt werden Line Dance Choreografien, die durch ihre große Beliebtheit seit vielen Jahren Bestandteil der Salsa-Szene geworden sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

261-3542

Samstag, 25.04.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Sonja Haydn

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Workshop

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundschritte verschiedener Tänze aus Hawaii und Polynesien sowie eine leichte Choreografie. Bei diesen Tänzen erzählen die Tänzer mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik jeweils eine Geschichte aus ihrer Kultur.

Sie lernen weiche und fließende Bewegungen beim HULA und Aparima, aber auch kraftvolle, ausdrucksstarke Hüftbewegungen beim Otea. Ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft. Sie brauchen keinen Partner und keine Vorkenntnisse. Diese Tänze sind geeignet für jedes Alter. Auch für Bauchtänzerinnen ist dieser Kurs eine interessante Erfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Pareo, Gymnastikschlappen (flache Schuhe mit rutschender Sohle), Getränk/Snack.

261-3543

Samstag, 25.04.2026, 14.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 27,00 €
Sonja Haydn

Aerobic Dance

261-3547

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 67,00 €
Frauke Junghahn

Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

Einsteiger Kurs Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

261-3549

23.02.2026 - 27.04.2026 * 8 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

261-3550

04.05.2026 - 27.07.2026 * 11 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 88,00 €
Rüdiger Bickel

261-3555

13.02.2026 - 24.04.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

261-3556

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 93,50 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Aufsteiger Kurs Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Paare

261-3551

23.02.2026 - 27.04.2026 * 8 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

261-3552

04.05.2026 - 27.07.2026 * 11 Kurstage
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 88,00 €
Rüdiger Bickel

261-3557

13.02.2026 - 24.04.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

261-3558

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 93,50 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Tanzkreis für Paare

261-3553

23.02.2026 - 27.04.2026 * 8 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 64,00 €
Rüdiger Bickel

261-3554

04.05.2026 - 27.07.2026 * 11 Kurstage
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 88,00 €
Rüdiger Bickel

261-3559

13.02.2026 - 24.04.2026 * 8 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 68,00 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

261-3560

08.05.2026 - 31.07.2026 * 11 Kurstage
Freitag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 93,50 €
Rüdiger Bickel, Eva Keller-Gesing

Für Senioren

Seniorentraining mit Hockergymnastik

Leichte Gymnastik und Entspannung für Frauen und Männer

Angeboten wird ein leichtes Training mit Hockergymnastik und Bewegungselementen im Gehen. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungsübungen. Es werden keine Bewegungsübungen

am Boden durchgeführt.

Willkommen ist Jeder, der Freude an der Bewegung und am Spiel hat, auch wenn die Zeit des aktiven Sports schon länger zurückliegt. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne aktiv bleiben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (Sportschuhe).

261-3701

05.02.2026 - 07.05.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 80,00 €
Christine Grimm

Yoga für Senioren - Yoga kennt kein Alter!

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei. Man kann in jedem Alter Yoga erlernen und praktizieren. Die regelmäßige Praxis sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Mitzubringen sind eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Kissen.

261-3702

05.02.2026 - 21.05.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 004 122,00 €
Miroslava Schachtl

Outdoor

Outdoor - Fitness

Einstieg jederzeit möglich. Kurstage werden individuell abgesprochen (immer Freitag, aber nicht jede Woche).

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. Und kurze, intensivere Ausdauer-Phasen bewirken noch bessere Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Zum Schluss gönnen wir uns dann einen Cool Down mit diversen Dehnungen. Das Training findet normalerweise im Stadtpark statt! Kurstage werden mit Kursleiterin abgesprochen und sind nicht wöchentlich, aber immer am Freitag.

261-3801

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Treffpunkt: Foyer der Volkshochschule 60,00 €
Bianca Große

smoveyWalk®

Fitness kombiniert aus Schwingen und Vibrationen.

smoveyWalk macht Bewegung einfach und bringt Freude. Es wird von Ärzten, Therapeuten und Sportlern unterstützt. Die Ringe, mit 4 Stahlkugeln, haben ein geringes Gewicht und sind in jeder Lebenslage anzuwenden. Durch die natürliche



Schwingung der Stahlkugeln, wirken sie sich positiv auf unseren Körper aus. Die Muskulatur wird aktiviert, der Stoffwechsel angekurbelt, das Herz- und Kreislaufsystem in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt.

Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein, da die Gruppe im flotten Tempo unterwegs ist.

Treffpunkt: Foyer VHS Haus

smoveyRinge können bei der Kursleiterin geliehen werden. Ausleihgebühr von 2,00 Euro pro Stunde. Die Kursleiterin ist Fitnesstrainerin und smovey-Coach.

Kurs findet draußen statt (Treffpunkt VHS Parkplatz). Sollte das Wetter sehr schlecht sein, gibt es einen Ersatzraum.

Bitte mitbringen: Smovey-Ringe

Bitte beachten: Am 15.04. u. 13.05. keine Kurstage!

261-3800

04.02.2026 - 22.07.2026 * 18 Kurstage
Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 147,00 €
Anita Zink

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

261-3802

11.05.2026 - 22.06.2026 * 5 Kurstage
Montag, 18.30 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, 45,00 €
Christine Grimm

Nordic Walking in Hohenpolding

Treffpunkt vor der Halle. Bitte Nordic-Walking Stöcke mitbringen und Getränk.

261-3820

08.06.2026 - 13.07.2026 * 6 Kurstage

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Hohenpolding, Mehrzweckhalle, Schulstr. 15

Irene Kronseder 40,00

Neu: Fit für den Alltag

Ganzkörperkräftigung

(zertifizierter Kurs nach § 20)

261-3803

21.04.2026 - 21.07.2026 * 12 Kurstage

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Lethnerstr. 13

Monika Bucher 96,00 €

Breathwalk®

261-3804

Samstag, 17.01.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Sonntag, 18.01.2026, 15.30 - 17.00 Uhr

Erding, Kronthaler Weiher

Claudia Daimer 29,00 €

Achtsamkeitswanderung im Mangfalltal

Was Sie an diesem Tag erwartet, ist keine normale Wanderung, die Sie vielleicht von eigenen Unternehmungen her kennen. Sie lernen zunächst, Ihre Wahrnehmung in der Natur mit allen Ihren Sinnen wesentlich zu erweitern und zu verändern, sowohl nach außen hin, als auch nach innen.

Mit geschärften Sinnen erkennen wir nun zum ersten Mal verwundert wunderschöne Dinge, an denen wir bisher nur achtlos vorbeigegangen sind. Am Nachmittag lassen wir dann die Vergangenheit und die Zukunft hinter uns und wenden wir uns dem gegenwärtigen Moment zu. Dazu machen wir verschiedene Übungen und eine Meditation in der Natur. So werden Sie mit neuen Impulsen in Ihren Alltag zurückkehren und diesen bestimmt etwas anders gestalten.

Veranstalter: Jochen Ebenhoch. Der Dozent ist erfahrener Wanderleiter und Achtsamkeits-Coach. Kontaktaufnahme vor der Veranstaltung mit dem Dozenten ist erwünscht: Jochen Ebenhoch, 0162-7275369 (mobil); ebenhoch1@yahoo.de
Treffpunkt am Gasthof Maxlmühle, Mühlital 1, 83626 Valley, bitte pünktlich um 9:00 Uhr (Ende etwa um 16:45 Uhr)
Bitte an festes Schuhwerk, Getränk und Brotzeit denken (Wanderschuhe).

261-3813

Samstag, 28.03.2026, 09.00 - 16.45 Uhr

Mangfalltal, Gasthof Maxlmühle, Mühlital 1, 83626 Valley

Jochen Ebenhoch 45,00 €



NEU: Karten lesen leicht gemacht Karten & Orientierungskurs

Ziel des Kurses ist der Umgang mit der Karte und entsprechender Apps, Orientieren im Gelände, Anwenden von Ausrüstung und Hilfsmitteln, Erstellen einer Tourenplanung. Du hast bereits alpine Erfahrung gesammelt oder Dich interessiert das Thema, dann bist Du hier genau richtig.

- Aufbau einer Karte
- Welche Informationen können aus der Karte gewonnen werden
- Umgang mit der Karte
- Nutzung elektronischer Hilfsmittel und Apps
- Sichere Planung einer Tour
- Orientierungshilfen und Hilfsmittel
- Orientieren mit Karte und Kompass im Gelände

Tag 1: Theorie (9:00 Uhr - ca. 16:00 Uhr)

Tag 2: Theorie (9:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr), anschließend praktischer Teil, bis ca. 17:00 (Am Ende des zweiten Teils werden wir in der näheren Umgebung die Orientierung im Gelände üben)

Bitte bringen Sie Schreibmaterial, Block und soweit vorhanden Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit der Software, die Sie bisher selbst nutzen mit

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

261-3817

01.03.2026 - 08.03.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

Markus Zimmermann 139,00 €

Wandern an der schwarzen Laaber

Zum Frühling begeben wir uns in den bayerischen Jura auf eine idyllische Wanderung hoch über der unten meist gemächlich dahinfließenden Schwarzen Laaber. Hier gibt es nicht nur eine der markantesten Bergruinen Bayerns, die Burgruine Loch zu entdecken. Es geht über schmale Wege, vorbei an gewaltigen Felsmassiven und so treffen wir wohl eher unerwartet auf einen Alpinen Steig, der hier seinesgleichen sucht.

Schwierigkeitsgrad: mäßig anstrengend und mäßig

schwierig; ca. 4 Stunden Gehzeit; (12,5 km)

Treffpunkt: um 9:30 Uhr am Wanderparkplatz Schönhofen beim Sportplatz in Eilsbrunn

8:00 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab VHS Erding

Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

261-3819

Sonntag, 26.04.2026, 09.30 - 15.00 Uhr

Wanderparkplatz Schönhofen beim Sportplatz in Eilsbrunn

60,00 €

Markus Zimmermann

Wandern am Seebergkopf

Vom Parkplatz gewinnen wir rasch an Höhe. Schon bald genießen wir bereits die ersten schönen Blicke auf den gegenüberliegenden und deutlich höher frequentierten Wendelstein. Nach einer Weile über einen schmalen Pfad lichtet sich langsam der Wald, wir kommen an der kleinen Neuhütte und etwas später an der privaten Seebergalm vorbei bevor wir in Kürze den Gipfel mit einer spektakulären Aussicht über den Wendelstein, den Traithen und die Rotwand haben. Den Abstieg wählen wir als Rundweg über die Niederhoferalm. Von dort geht es zunächst durch eine kleine Schlucht und zurück über abwechslungsreiche, leichte Wald- und Wiesenpfade.

Schwierigkeitsgrad: gute Kondition nötig; anstrengende und anspruchsvolle Wanderung; Gehzeit ca. 5 Stunden (13 km)

Treffpunkt: um 8:00 Uhr am Wanderparkplatz Seeberg, bei der Kreuzung Seebergstraße / B307

6:00 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab VHS Erding

Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

261-3824

Sonntag, 28.06.2026, 08.00 - 15.00 Uhr
Wanderparkplatz Seeburg, bei der Kreuzung
Seeburgstraße 60,00 €
Markus Zimmermann

Wandern zum Riederstein / Galaun am Tegernsee 1195m

Vorbei an der Schießstätte geht es die ersten Meter noch über eine Teerstraße, dafür aber mit einem schönen Blick über den Tegernsee. Bald biegen wir auf einen kleinen Bergpfad in den Wald und blicken auf einem kleinen Vorgipfel über den Tegernsee.

Es gilt als eine der bayerischsten Wanderungen in den bayerischen Bergen. Rasch geht es nun eher gemächlicher und wir erreichen den Berggasthof Riederstein unter der beeindruckten Felsnadel. Doch zunächst wird es nochmals anstrengend und wir steigen an den 14 Kreuzwegstationen einige Treppen hinauf zur Riedersteinkapelle. Von dieser kleinen Felsnadel genießen wir den herrlichen Blick zum Tegernsee und der Neureuth, zum Wallberg und zum Leonhardstein. Nach einer gemütlichen Rast im Berggasthof steigen wir über kleine Pfade über das Alpbachtal ab.

Schwierigkeitsgrad: mäßig anstrengend; Gute Kondition erforderlich; Trittsicherheit; 3 Stunden Gehzeit; ca. 7,5 km

Gebühr + 8 € Parkgebühr je Fahrzeug, zzgl. eigenem Verzehr (Berggasthof Galaun)

Treffpunkt: 8:30 Uhr am Wanderparkplatz Prinzenweg (Alpbachtal), Tegernsee

6.30 Uhr bei Anreise mit Fahrgemeinschaften ab VHS Erding

Die VHS weist darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen wird. Es besteht kein Versicherungsschutz!

Kursleiter: Markus Zimmermann (Trainer C, Bergwandern)

261-3825

Samstag, 11.07.2026, 08.30 - 14.00 Uhr
Wanderparkplatz Prinzenweg (Alpbachtal), Tegernsee 60,00 €
Markus Zimmermann

Schneeschuhwandern am Fuße des Zahmen Kaisers (Walchsee)

Tour für Einsteiger

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

Schneeschuhe, Stöcke und Gamaschen werden gestellt.

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

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

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

Shuttlebus)

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

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

Ingrid Fischer: Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Egon Fischer: Schneeschuhinstructor

261-2970

Samstag, 24.01.2026, 08.30 - 15.00 Uhr 45,00 €
Niederndorf, Oberaudorf
Ingrid Fischer Kinder 35,00 €

Schneeschuhwanderung mit Fackeln

Romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet!

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießen Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt.

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

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

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

Die Dozentin ist über 0151 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar.

Ingrid Fischer: Bergwander- und Schneeschuhwanderführerin

Egon Fischer: Schneeschuhinstructor

261-2971

Sonntag, 22.02.2026, 14.30 - 20.00 Uhr 45,00 €
Spitzingseegebiet
Max. 15 Teilnehmer Kinder 35,00 €
Ingrid Fischer Paare 85,00 €

Snowboard für Anfänger Wochenende

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 7 J.

261-2975

07.02.2026 - 08.02.2026 * 2 Kurstage
Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr 120,00 €
Braunack / Lenggries
Janosch Kluge GmbH

Alternative Heilmethoden – Aroma- Therapie, Räuchern, 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 beruhigendem 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 ganz persönliches Wohlfühlspray her - perfekt abgestimmt auf deine Bedürfnisse.

Für wen ist dieser Kurs? Für alle, die natürliche Alternativen zur Unterstützung Ihres Wohlbefindens kennenlernen möchten.

Materialkosten: 10 Euro (für dein ganz persönliches Spray; im Kurspreis enthalten)

261-3910

Freitag, 20.03.2026, 16.00 - 17.30 Uhr 25,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum A 105
Sabina Greska



Neu: Workshop Ayurveda Basics

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des Ayurveda kennen. Ich erkläre die Doshas und helfe dir, deinen persönlichen Dosa-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

261-3931

Samstag, 14.03.2026, 14.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 36,00 €
Miroslava Schachtl

Neu: Ayurveda & Gelenkgesundheit Beweglich bleiben statt resignieren

Vortrag

Steife, schmerzende Gelenke gelten oft als normale Alterserscheinung – doch das muss nicht so sein. Der Ayurveda – das jahrtausendealte Gesundheitssystem aus Indien – betrachtet Beschwerden nicht isoliert, sondern ganzheitlich: als Zeichen, dass das innere Gleichgewicht aus der Balance geraten ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Gelenkprobleme aus ayurvedischer Sicht entstehen – und welche Rolle Verdauung, Stoffwechsel und Alltag dabei spielen. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Impulse kennen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit fördern, Entzündungen vorbeugen und Ihren Körper sanft entlasten können – ohne Diät, Medikamente oder starre Regeln.

Ayurveda setzt auf natürliche Rhythmen, typgerechte Ernährung und die Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren – wenn wir ihn gezielt unterstützen. Dieser Vortrag bietet Ihnen fundiertes Wissen, neue Perspektiven und konkrete Schritte, mit denen Sie gleich beginnen können.

Für alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen möchten – und wieder mehr Leichtigkeit im Alltag spüren wollen.

261-3933

Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Minichshofer



Kursleiterin Manuela Minichshofer

Neu: Ayurveda ab 50

Mit neuer Kraft durch den Wandel

Für Einsteiger

In der zweiten Lebenshälfte spüren viele Menschen: es darf sich etwas ändern. Der Körper reagiert sensibler, der Schlaf wird leichter, die Verdauung träger. Gelenke, Haut und Energielevel zeigen: Ich brauche neue Wege, die wirklich zu mir passen.

Aus ayurvedischer Sicht beginnt mit dem Älterwerden die sogenannte Vata-Phase, in der Bewegung, Unruhe und Trockenheit zunehmen. Das ruft verschiedene Beschwerden und Veränderungen hervor.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- wie Sie mit einfachen ayurvedischen Impulsen neue Energie tanken
- wie Ernährung, Tagesstruktur und gesunde Gewohnheiten Ihre Verdauung, Ihren Schlaf und Ihr Wohlbefinden stärken
- wie schon kleine Veränderungen spürbar entlasten

Ayurveda zeigt: Altern ist kein Verlust, sondern eine Chance für mehr Klarheit, innere Ruhe und Verbindung mit sich selbst.

261-3934

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Minichshofer

Neu: Entgiften & entlasten

Mit ayurvedischen Impulsen zu mehr Energie im Alltag

Anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder ein Gefühl von Schwere sind häufig Zeichen dafür, dass der Stoffwechsel überlastet ist. Aus ayurvedischer Sicht entstehen solche Beschwerden, wenn sich Stoffwechselrückstände („Ama“) im Körper ansammeln. Ein Hinweis, dass das innere Gleichgewicht aus der Balance geraten ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Körper auf natürliche Weise entlastet werden kann: durch typgerechte Ernährung, bewusste Tagesroutinen und einfache, alltagstaugliche Maßnahmen. So unterstützen Sie Ihre Verdauung, fördern die Ausleitung und gewinnen Schritt für Schritt mehr Energie und Klarheit.

Ayurveda setzt dabei nicht auf Verzicht, sondern auf das richtige Maß und natürliche Rhythmen, die dem Körper helfen, sich selbst zu regenerieren. Der Vortrag vermittelt fundiertes Wissen, neue Perspektiven und konkrete Impulse, mit denen Sie sofort beginnen können.

Für alle, die sich wieder leichter, wacher und vitaler fühlen möchten.

261-3935

Montag, 15.06.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 10,00 €
Manuela Minichshofer

Für Schwangere – junge Mütter – Familien

Neu: Geburtsvorbereitungskurs

Schwangere ab der 16. Schwangerschaftswoche

In diesem Kurs erfährt man alles, was man rund um den Beckenboden in der Schwangerschaft wissen muss, wie man ihn wahrnehmen und ansteuern kann. Wie wichtig es für die Geburt ist, ihn zu kräftigen, aber auch loslassen zu können. Atemtechniken und Entspannungsübungen, die man im Kreißaal positiv nutzen kann, werden erlernt.

Natürlich sprechen wir auch über andere wichtige Fragen rund um das Thema Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu Hause: Wie läuft eine Geburt ab? Welche Geburtspositionen gibt es? Was braucht mein Baby alles? Was braucht es für einen guten Stillstart?.....

Außerdem gibt es einen Partnertermin, an dem die Person dabei ist, die auch die Geburt begleiten wird. So erfährt auch die/der Geburtspartner/-in, was bei der Geburt geschieht und wie er/sie während der Geburt begleiten und unterstützen kann. Der letzte Termin (Kurstag 8) wird nach der Geburt stattfinden und wird in der Gruppe individuell abgestimmt.

Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch

Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

261-3954

Freitag, 09.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 16.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 23.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 30.01.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 06.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 13.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 27.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

Geburtsvorbereitungskurs

261-3955

Freitag, 06.03.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 13.03.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Keine Kurstage am 20.03. und 17.04.26
Freitag, 27.03.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 24.04.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 08.05.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 15.05.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 22.05.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

261-3956

Schwangere ab der 16. SSW

Freitag, 19.06.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 26.06.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 03.07.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 17.07.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 24.07.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 31.07.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Freitag, 07.08.2026, 18.15 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 85,00 €
Christiane Butz

Neu: Rückbildungsgymnastik

Nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zurück zu einer stabilen und fitten Mitte nach dem BeBo®-Konzept.

Für Frauen nach der Geburt ab 8 Wochen nach der Entbindung (mit Baby)

Wir machen in diesem Kurs Übungen, die den beanspruchten Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskeln langsam und angepasst wieder fit und stark machen. Hier integrieren wir auch das Wissen für das richtige Verhalten in Alltagssituationen und im Umgang mit dem Baby. Auch Übungen mit dem Baby werden gezeigt, so dass man auch zusammen Spaß dabei haben kann. Außerdem ist während des Kurses immer mal Zeit für Fragen rund um eure Babys. Hier bin ich als erfahrene Kinderkrankenschwester auch gerne für euch da. Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung, Getränk, Handtuch, Utensilien für Baby

Bitte vorab ärztlich abklären, ob die Teilnahme am Kurs erlaubt ist, bzw. auf was man bei Bedarf achten sollte.

261-3957

25.02.2026 - 13.05.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.15 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

261-3958

10.06.2026 - 05.08.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 09.15 - 10.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 80,00 €
Christiane Butz

Aufbaukurs

Rückbildungsgymnastik 2.0

Für alle Frauen, die nach der Rückbildung gerne weiter am Ball bleiben möchten.

Im Aufbaukurs nach der Rückbildung, festigen und vertiefen wir das Erlernte aus dem Rückbildungskurs. Hier stehen noch mehr Übungen im Fokus, um unseren Rumpf und unseren Beckenboden weiter zu stabilisieren und in seiner physiologischen Funktion zu unterstützen und zu stärken. Auch hier steht wieder mit im Vordergrund, dass es Spaß machen soll und jede Frau in ihrem Tempo und auf ihrem Stand ihrer Körperlichkeit abgeholt wird. Natürlich sind auch hier alle Babys wieder herzlich willkommen!

Voraussetzung: Abgeschlossener Rückbildungskurs nach der Geburt

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

261-3960

12.02.2026 - 23.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

261-3961

12.02.2026 - 23.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

261-3962

30.04.2026 - 09.07.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

261-3963

30.04.2026 - 09.07.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 54,00 €
Christiane Butz

261-3964

16.07.2026 - 06.08.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 27,00 €
Christiane Butz

261-3965

16.07.2026 - 06.08.2026 * 4 Kurstage
Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 006 27,00 €
Christiane Butz

Neu: Yoga für frischgebackene Mamas (ohne Baby)

Dein kleines Wunder ist da! Und gerade jetzt fordert es deine ganze Aufmerksamkeit. Umso wichtiger ist es, dir selbst einen Raum zu geben, in dem du ganz für dich wieder Kraft und Energie sammeln kannst.

In dieser Stunde praktizieren wir gemeinsam angepasste Asanas, die dich optimal in der Babyzeit unterstützen und dir dein Körpergefühl wieder näherbringen. Wir nutzen die Zeit, um ganz bei uns zu sein, zu entspannen und zu meditieren.

Wichtig: deine Rückbildung muss vollständig abgeschlossen sein. Für die Teilnahme solltest du stets das „Go“ deiner Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deines Frauenarztes einholen.

Bitte mitnehmen: Trinken, bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, ggf. Decke für die Schlusspannung

Info: Yogamatten sind vorhanden; solltet ihr selbst welche haben, nehmt sie gerne mit

261-3949 - Schnupperstunde

Mittwoch, 04.02.2026, 11.15 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 10,00 €
Franziska Sutner

261-3950

11.02.2026 - 18.03.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3951

25.03.2026 - 06.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

Neu: Yoga in der Schwangerschaft

Diese Yogastunde ist dein idealer Begleiter durch deine Schwangerschaft. Ich zeige dir angepasste Übungen, die dir helfen, deinen Körper während der Schwangerschaft zu stärken, ohne ihn zu überfordern. Gemeinsam schaffen wir uns einen Raum, in der alle werdenden Mamas ihre Schwangerschaft, mit allen Freuden und Hürden, annehmen dürfen. Wir lernen Atemübungen, die dir bei der Geburt helfen. Wir schaffen gemeinsam Affirmationen, die deine Vorfreude und innere Stärke unterstützen.

Diese Stunde bietet dir eine Möglichkeit, deinen Körper und Geist auf eine ganz besondere Art auf dein Wunder vorzubereiten. Wichtig: Für die Teilnahme solltest du stets das „Go“ deiner Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deines Frauenarztes einholen.

Bitte mitnehmen: Trinken (und gerne auch Snacks!), bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, ggf. Decke für die Schlusspannung
Info: Yogamatten sind vorhanden; solltet ihr selbst welche haben, nehmt sie gerne mit.

261-3952 - Schnupperstunde

Mittwoch, 04.02.2026, 12.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 10,00 €
Franziska Sutner

261-3953

11.02.2026 - 18.03.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 12.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3959

25.03.2026 - 06.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 12.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner



Kursleiterin Franziska Sutner

©privat



Gesunder Baby- und Kleinkindschlaf

Workshop

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern mehr. Gesunder Baby- und Kleinkindschlaf ist so wichtig – für die ganze Familie!

In diesem Workshop möchte ich euch viel wertvolle Hintergrundinformationen und Tipps rund um gesunden Baby- und Kleinkindschlaf mitgeben. Wir sprechen über Rituale, Alltagsgestaltung und individuelle Möglichkeiten und Wege zum entspannten Schlaf für euch als Familie.

Wichtig ist für mich vor allem, dass ihr erfahrt, dass es nicht nur den einen, richtigen Weg gibt, sondern dass jede Familie den für sich richtigen Weg nach ihren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen suchen darf. Ich nehme mir am Ende natürlich auch die Zeit, um auf mitgebrachte Fragen soweit wie möglich einzugehen.

Eure Babys dürft ihr gerne zu dem Termin mitbringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

261-3966

Montag, 26.01.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

261-3967

Montag, 23.03.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

261-3968

Montag, 18.05.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

261-3969

Montag, 03.08.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Beikost - Workshop

Viele Eltern fragen sich, wie es nach dem Stillen / nach dem Fläschchen weitergeht.

In diesem Workshop sprechen wir über die ersten Reifezeichen und gute Voraussetzungen für einen entspannten Beikost-Start, sodass euer Baby von Anfang mit Freude und Genuss an das Essen herangehen kann.

Welche Möglichkeiten gibt es – von Gläschen über Brei oder Fingerfood?

Was muss ich beachten?

Was mache ich, wenn sich mein Baby verschluckt?

Zusätzlich bekommt ihr alles mit für den weiteren Aufbau nach dem Start bis hin zum Mitessen am Familientisch.

Natürlich ist auch Zeit für eure Fragen.

Eure Babys sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

261-3970

Montag, 23.02.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

261-3971

Montag, 04.05.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

261-3972

Montag, 13.07.2026, 09.30 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 314 18,00 €
Christiane Butz

Sonstiges

ADFC Fahrsicherheitstraining - Pedelec/E-Bike/Fahrrad

Grundkurs

Die vhs - Volkshochschule im Landkreis Erding führt in Zusammenarbeit mit zertifizierten Fahrsicherheitstrainern des ADFC Erding (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Fahrsicherheitskurse durch, die dazu beitragen, die allgemeinen Fähigkeiten und Fertigkeiten von Fahrern und Fahrerinnen beim Fahren von Pedelecs/E-Bikes zu entwickeln oder zu verbessern. Die erfolgreiche Ausbildung soll dazu beitragen, die eigene Sicherheit zu verbessern und dadurch Unfälle zu vermeiden.

Die Kurse richten sich an Neueinsteiger*innen aber auch an routinierte Radfahrende, die ihre Fahrsicherheit verbessern wollen oder die den Umstieg auf ein Pedelec oder Lasten- bzw. Sonderfahrrad planen.

Kursinhalt:

- Balance und grundlegende Fahrtechnik
- Sicherheit in Bewegung
- Interaktion mit anderen Verkehrsteilnehmern
- Fahrradkunde
- Regelgerechtes Verhalten im Straßenverkehr
- Sicherheitsbewusstes Verhalten im Straßenverkehr
- Besonderheiten des Pedelecs / E-Bikes

Bitte mitbringen: Helm (Pflicht) und eigenes Rad.
Treffpunkt: Pausenhof Berufsschule Erding (Freisinger Str. 89)



Kursleiter Heijo Leisten

©privat

261-3973

Samstag, 16.05.2026, 13.00 - 16.00 Uhr
Berufsschule Erding (Dr. Herbert Weinberger Schule)
Heijo Leisten 40,00 €

261-3974

Samstag, 06.06.2026, 13.00 - 16.00 Uhr
Berufsschule Erding (Dr. Herbert Weinberger Schule)
Heijo Leisten 40,00 €



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:

- Theorie zu Aufbau und Hauptbestandteilen des Fahrrades
- Ergonomie
- Reparaturen
- Tipps und Tricks
- 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.

261-3975

Samstag, 28.02.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Heijo Leisten

261-3976

Samstag, 11.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Heijo Leisten

261-3977

Samstag, 23.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 40,00 €
Heijo Leisten

Amtlicher Sportbootführerschein - See und Binnen

Dieser Kurs dient zur Vorbereitung für die theoretische Prüfung für den Sportbootführerschein See (Meer) und Binnen (Flüsse + Seen).

Voraussetzungen für den Erwerb des SBF See + Binnen sind:

- 16 Jahre (Prüfung darf auch mit 15 Jahren und 9 Monaten abgelegt werden)
- ärztliches Attest (über die Fahrtauglichkeit sowie Sehen und Hören, wird erst zur Prüfung benötigt)
- Kopie des Führerscheins oder Führungszeugnis, Minderjährige sind befreit
- Benötigt wird:
- Navigationsset (Kurs-, Anlegedreieck und Zirkel) ca. 25 €
- Lehrbuch SBF See ca. 39,90 €
- Lehrbuch SBF Binnen ca. 27,90 €

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

zusätzliche Führerscheinkosten:

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

261-3978

04.05.2026 - 20.05.2026 * 6 Kurstage
Montag und Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 195,00 €
Ralf Zahn



„Mayday * Mayday“ - Seefunkkurs

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

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

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

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

Ralf Zahn, Skipper

261-3979

Samstag, 18.04.2026, 09.30 - 17.00 Uhr
Sonntag, 19.04.2026, 09.30 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 195,00 €
Ralf Zahn



Ortho Orange

Münchener Str. 122
85435 Erding
Tel. 08122/9097580
Fax 08122/9097584
info@ortho-orange.de
www.ortho-orange.de

Meisterbetrieb Orthopädietechnik

Bandagen, Einlagen, Kompressionsstrümpfe, Reha-Sonderbau, Wellness, Gesundheit und vieles mehr...

*Pflegt die Haut
Beim Tragen*



Kompression
inklusive
Hautpflege

ofa®



Ortho Orange
Orthopädietechnik & Sanitätshaus

....das etwas andere Sanitätshaus!

memory®
aloe vera

Die **eleganten** medizinischen
Kompressionsstrümpfe
inklusive Hautpflege

Werbung im vhs Programmheft?

Zimmermann GmbH Druck & Verlag

Einsteinstr. 4, 85716 Unterschleißheim, info@druck-zimmermann.de

www.druck-zimmermann.de

(Kinder-) Bücher & mehr...

Bilderbücher, Erstlesebücher, Kindererzählungen, Wissensbücher für Kinder, aktuelle Romanbestseller, Zeitschriften für Kinder und Erwachsene, Kinderhörbücher und -filme, Brett- und Konsolenspiele, eMedien ...

Stadtteilbücherei Klettham

Vinzenzstr. 9
85435 Erding
Tel. 08122/18 73 74 0 oder 408-140
www.erding.de/stadtbuecherei

Öffnungszeiten
Di./Fr. 15 – 17 Uhr
So. 11.45 – 12.15 Uhr



PUGS e.V.
Präventions- und Gesundheitssportverein Erding

- Rehasport nach § 44 SGB IV
- kostenlose Parkplätze



www.pugs-ev.de info@pugs-ev.de
Tel. 08122 / 911 00 [fb.me/pugs.erding](https://www.facebook.com/fb.me/pugs.erding)

mehr als
10 Kurse
pro Woche

kompetent
menschlich
erfolgreich



VID Immobilien GmbH
Am Wasserturm 2
85435 Erding
Tel. 08122-979911
vid-immobilien.de

HEILPRAKTIKERSCHULE MOOSBURG

Intensiv-Prüfungsvorbereitung für die
Heilpraktiker-Prüfung im Oktober 2026
Start: 05.05.2026

Ausbildung zum/r Heilpraktiker:in
Start: 06.10.2026
Info-Abende am 06.05.2026 und 08.07.2026
jeweils um 19 Uhr

**Unsere Kurse finden im
Hybrid-Format statt!**

Heilpraktikerschule Moosburg, Stadtplatz 2, 85368 Moosburg
Beratung und Information: Tel.: 08167-6943-32
info@heilpraktikerschule-moosburg.de
www.heilpraktikerschule-moosburg.de

Ausbildung



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.

Beratungstermine für alle Sprachen außer Deutsch:

Dienstag, 20. und 27.01.2026, 15.00-17.00 Uhr
Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.
Erding, VHS-Haus, Raum B 104

Online-Einstufungstests zur Selbsteinschätzung:

Allgemeine Einstufungen:

www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch:
<https://sprachtest.de>

Kursformate

Präsenzkurs:

Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs:

Die Teilnehmer entscheiden, ob sie in Präsenz oder online teilnehmen. Der Kurs findet in unseren Räumen statt, die Kursteilnehmer können aber auch von zuhause den Kurs mitmachen, weil eine Kamera der Kursleitung folgt, sodass die Teilnehmer zu Hause dem Geschehen folgen können.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

- eine stabile und schnelle Internetverbindung
 - PC, Laptop, Mac oder ein Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Webcam.
- Bitte testen Sie die Internetverbindung und Ihre Geräte rechtzeitig vor Beginn des Kurses!

Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)	68
Prüfungszentrum für Sprachen	69
Deutsch	70
Sprachen allgemein	75



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... <ul style="list-style-type: none"> praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. 	telc Deutsch C2 Goethe-Zertifikat C2: GDS	Certificate of Proficiency in English (CPE)	Άριστη Γνώση
C1	Wer Niveau C1 erreicht, kann... <ul style="list-style-type: none"> Akademische Konferenzen folgen, ohne Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen. Komplexe und literarische Texte, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen. Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Redebeiträge angemessen abschließen. In Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte in jeweils angemessenen Stil schreiben. 	telc Deutsch C1 Beruf telc Deutsch C1 Hochschule Goethe-Zertifikat C1 telc Deutsch B2-C1 Medizin TestDaF	Certificate in Advanced English (CAE)	Πολύ Καλή Γνώση
B2	Wer Niveau B2 erreicht, kann... <ul style="list-style-type: none"> Beiträge und Vorträge folgen und Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilme verstehen. Literarische Texte, Artikel und Berichte lesen und dabei die Meinung des Autors verstehen an Diskussionen beteiligen. Sich beim Sprechen mit Muttersprachlern spontan und fließend verständigen und sich aktiv an Diskussionen beteiligen. Informationen schriftlich wiedergeben und Argumente darlegen, sich zu einem breiten Themenspektrum detailliert ausdrücken. 	telc Deutsch B2 telc Deutsch B2+ Beruf Goethe-Zertifikat B2 telc Deutsch B1-B2 Pflege	First Certificate in English (FCE)	Καλή Γνώση
B1	Wer Niveau B1 erreicht, kann... <ul style="list-style-type: none"> Beim Hören Hauptinformationen bei Konversationen und Sendungen in den Medien verstehen, wenn es um Unterhaltung, Arbeit, Schule, Freizeit, etc., geht. Beim Lesen veröffentlichte und private Texte über Ereignisse oder Wünsche in Alltags- oder Berufssprache verstehen. An Gesprächen über die Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder Ereignissen sprechen, beim Reisen und alltäglichen Situationen gut zurechtkommen. Texte über vertraute Themen schreiben, von Erfahrungen und Eindrücken berichten, Ansichten, Hoffnungen und Ziele schriftlich beschreiben. 	Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 telc Deutsch A2-B1 telc Deutsch B1+ Beruf telc Deutsch B1 Schule Goethe-Zertifikat B1 DTZ A2-B1	Preliminary English Test (PET)	Μέτρια Γνώση
A2	Wer Niveau A2 erreicht, kann... <ul style="list-style-type: none"> Wesentliche Informationen, einfache Dialoge und deutliche Mitteilungen beim Hören verstehen. In einfachen Texten beim Lesen konkrete Informationen auffinden und einfache persönliche E-Mails verstehen. Sich beim Sprechen in täglichen Situationen verständigen, z. B. persönliches und berufliches Umfeld beschreiben. Kurze, einfache Texte, Mitteilungen und persönliche E-Mails schreiben 	telc Deutsch A2 telc Deutsch A2+ Beruf telc Deutsch A2 Schule Goethe-Zertifikat A2	Key English Test (KET)	Βασική Γνώση
A1	Wer Niveau A1 erreicht, kann... <ul style="list-style-type: none"> Vertraute Wörter und einfache Sätze über das tägliche Leben beim Lesen und Hören verstehen. Sich beim Sprechen mit einfachen Sätzen über sich und sein Umfeld verständigen. Kurze einfache Sätze über sich und sein Umfeld schreiben, z. B. Postkarte, E-Mail, kleine Nachricht, etc. 	telc Deutsch A1 Goethe-Zertifikat A1: Fit in Deutsch 1 Goethe-Zertifikat A1: Start Deutsch 1		Στοιχειώδης Γνώση

Sprachenzertifikate dokumentieren Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Sie bestätigen nicht nur den Lernerfolg, sondern sind Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen

- für Bewerbungen
- für die Zulassung an ausländischen Universitäten
- für den Erhalt einer unbefristeten Aufenthaltserlaubnis
- für die Einbürgerung

Die Volkshochschule im Landkreis Erding ist zertifiziertes Prüfungszentrum und bietet international anerkannte Prüfungen in 3 Sprachen an.

Die Zertifikate namhafter Prüfungsinstitutionen, z.B. das Cambridge English Language Assessment, die telc-Language tests, das Griechische Ministerium für Kultur und Erziehung, die Università per Stranieri Perugia, g.a.s.t. oder das Goethe-Institut garantieren international renommierte und geschätzte Nachweise Ihrer Sprachkompetenz.

Wenn Sie nach weiteren Sprachen (Prüfungstermine, Standorte) suchen, erhalten Sie ausführliche Informationen zu allen Prüfungen sowie Links zu Übungstests unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Rufen Sie uns bitte an, wenn Sie eine Beratung brauchen. Gerne finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welche Prüfung am besten zu Ihren Zielen passt und bieten Ihnen gleich den passenden Vorbereitungskurs an.

Prüfungen in diesem Semester

- Deutsch
- Englisch
- Griechisch

Ansprechpartnerinnen

Eleni Lehner

Sprachen und Internationales

Anmeldung 08122 9787-0

Beratung 08122 9787-2102

Fax 08122 9787-3333

eleni.lehner@vhs-erding.de

Irina Kronner

Deutsch, Integration

Anmeldung 08122 9787-2112, -2111, 2101

Beratung 08122 9787-2104

Fax 08122 9787-3333

irina.kronner@vhs-erding.de

Cambridge Examinations & Certificates

www.cambridge-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

**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 regelmäßig Einstufungen an. Die Einstufung besteht aus zwei Teilen: schriftlich und mündlich und erlaubt uns das passende Kursangebot für Sie zu finden.

Anmeldung

Bitte bringen Sie Ihren Reisepass bzw. Ihren Aufenthaltstitel (falls vorhanden), Ihre Sprachzertifikate und behördliche Unterlagen (Verpflichtung/Berechtigung) mit.

Ansprechpartnerinnen



Cornelia Scheitza

Tel.: 08122 9787-2112
deutsch@vhs-erding.de



Florentina Coasa

Tel.: 08122 9787-603
deutsch@vhs-erding.de



Martina Richter

Tel.: 08122 9787-2101
deutsch@vhs-erding.de



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

Lehrwerke

Cornelsen

„Pluspunkt Deutsch A1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120766-3

„Pluspunkt Deutsch A2 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120768-7

„Pluspunkt Deutsch B1 - Leben in Deutschland neu“, Cornelsen, Kurs- und Arbeitsbuch im Paket ISBN 978-3-06-120769-4
Orientierungskurs, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520959-5

Klett

Lehrwerk, Die neue Linie 1 A1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-607238-0

Lehrwerk: Die neue Linie 1 A2 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-607247-2

Lehrwerk: Die neue Linie 1 B1 Deutsch für Alltag und Beruf, Kurs- und Übungsbuch ISBN (wird noch bekanntgegeben)

Lehrwerk: 100 Stunden Deutschland, Orientierungskurs - Politik, Geschichte, Kultur, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-675229-9

Informationen

BAMF / Arbeitsagentur

<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/Integrationskurse/integrationskurse-node.html>



<https://www.bamf.de/DE/Themen/Integration/ZugewanderteTeilnehmende/DeutschBeruf/deutsch-beruf.html>



<https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/home>



Deutsch als Fremdsprache

Lernportal	70
Integrationskurse	72
Berufsbezogene Deutschkurse	72
Prüfungen	73
Einbürgerungstest	74
Deutschkurse für Selbstzahler	74

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.

261-4197

23.02.2026 - 04.08.2026

08.15 - 12.15 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

261-4061

Freitag, 13.02.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4062

Freitag, 08.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4063

Samstag, 09.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4064

Freitag, 22.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4065

Samstag, 23.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4066

Freitag, 19.06.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

261-4067

Freitag, 03.07.2026, 08.30 - 18.00 Uhr

261-4068

Freitag, 31.07.2026, 08.30 - 18.00 Uhr

261-4069

Samstag, 01.08.2026, 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 Berufs Anerkennung in Deutschland nachweisen müssen.

Die Zertifikatsprüfung telc Deutsch A2-B1 dient einem rechtssicheren 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/zertifikat-spruefung/deutsch/telc-deutsch-a2b1/>

Zur Prüfungsvorbereitung empfehlen wir unser Prüfungsvorbereitungsangebot. Bitte sprechen Sie uns an.

Bitte mitbringen: gültigen amtlichen Lichtbildausweis

261-4031

Freitag, 20.03.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.02.2026

261-4032

Freitag, 17.04.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.03.2026

261-4033

Freitag, 15.05.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

261-4034

Freitag, 26.06.2026, 09.00 - 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.05.2026

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/Einbuergierung/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 Tes-

tauswertung 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

261-4070

Freitag, 06.02.2026, 08.30 - 17.00 Uhr

261-4071

Freitag, 24.07.2026, 08.30 - 17.00 Uhr

261-4072

Freitag, 07.08.2026, 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

261-4081

Donnerstag, 26.02.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.26

261-4082

Donnerstag, 19.03.2026, 16.00 - 17.00 Uhr

261-4083

Donnerstag, 23.04.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.03.26

261-4084

Donnerstag, 21.05.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.04.26

261-4085

Donnerstag, 25.06.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.05.26

261-4086

Donnerstag, 23.07.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.06.26

261-4087

Donnerstag, 06.08.2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.06.26

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!



Christiane Scharfe

Als ausgebildete Lehrkraft für das Fach Deutsch unterrichtete ich über einen langen Zeitraum ausschließlich Kinder und Jugendliche. Nun möchte ich mit der Erwachsenenbildung noch einmal neue Wege gehen und freue mich, meine Kenntnisse weitergeben zu können.

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.

Sprachberatung

Sie haben bei uns die Möglichkeit kostenlose und unverbindliche Einstufungstests in verschiedenen Sprachen abzulegen. Lassen Sie Ihre Vorkenntnisse feststellen! Wir finden dann gemeinsam die passende Lernstufe für Sie.

Für alle Sprachen (außer Deutsch)

Dienstag, 20. und 27.01.2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.
Erding, VHS-Haus, Raum B 104

Online Einstufungstests zur Selbsteinschätzung:

Für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch:

<https://sprachtest.de>

Allgemeine Einstufungen:

www.vhs-sprachpruefungen.de/Extra/XSTest.aspx

Kursformate

Präsenzkurs: Alle Termine finden in unseren Räumen statt.

Online-Kurs / Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Hybridkurs:

Dieses Format kombiniert Präsenz- und Online-Teilnahme. Einige Teilnehmende sind vor Ort, andere werden digital zugeschaltet – live und interaktiv. So können Menschen unabhängig vom Standort teilnehmen und gemeinsam arbeiten. Ideal für flexible Veranstaltungen mit breiter Reichweite.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

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

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

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.

261-5203 - online

Dienstag, 24.03.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Helmut Lange 25,00 €

Arabisch

Viele unterschiedliche Dialekte werden in der arabischen Welt gesprochen. Die gemeinsame Sprache jedoch, die in mehr als 20 Ländern als Amtssprache gesprochen wird, ist das moderne Hocharabisch. Es ist die Sprache der Bildung, der Religion und der Presse.

Neugierig auf Arabisch? Haben Sie keine Angst vor der Andersartigkeit dieser großartigen Sprache.

A1 - Salam neu, ab Lektion 1

In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit den grundlegenden Schriftzeichen vertraut zu machen. Sie werden lernen, sich selbst vorzustellen, verschiedene Grußformeln zu verwenden und sich höflich zu verabschieden.

Bitte mitbringen: „Salam! neu A1-A2“,
Lehrbuch ISBN 978-3-12-528835-5,
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528836-2.

261-5232A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

Marianne Fahmy 129,00 €

Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch

Die Sprachen Bosnisch, Kroatisch, Montenegrinisch und Serbisch haben eine gemeinsame dialektale und genetische Grundlage, welche früher unter der gemeinsamen Bezeichnung Serbo-Kroatisch bekannt war.

Dobro došli!

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“,
Lehrbuch,
ISBN 978-953-0-40035-1.

261-5252A

24.02.2026 - 12.05.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

Amela Mehmedović 129,00 €

Sprachen

Prüfungen	69
Sprachberatung	75
Arabisch	75
Bosnisch/Kroatisch/ Montenegrinisch/Serbisch	75
Brasilianisches Portugiesisch	76
Chinesisch	76
Englisch für Senioren	77
Englisch - Allgemeinkurse	78
Englisch - Prüfung	80
Französisch	81
Deutsche Gebärdensprache	82
Griechisch	82
Griechisch Prüfungen	83
Italienisch	84
Japanisch	86
Koreanisch	87
Norwegisch	88
Russisch	88
Schwedisch	88
Spanisch	89
Türkisch	90

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1

261-5252B

09.06.2026 - 28.07.2026 * 8 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 104,00 €
Amela Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1.

261-5254A

07.02.2026 - 16.05.2026 * 10 Kurstage
Samstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Amela Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 1“, Lehrbuch, ISBN 978-953-0-40035-1

261-5254B

13.06.2026 - 25.07.2026 * 7 Kurstage
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 91,00 €
Amela Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 2“, ISBN 978-953-0-40031-3

261-5256A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Edib Mehmedović

BKMS - A1 - Učimo hrvatski, ab Lektion 13

Bitte mitbringen: „Učimo hrvatski 2“, ISBN 978-953-0-40031-3

261-5256B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Edib Mehmedović

Brasilianisches Portugiesisch

A1 - Oi, Brasil!, ab Lektion 3

Nachdem die ersten Grundbausteine gelegt worden sind, beschäftigen wir uns mit Lebensmitteln und Restaurantbesuchen sowie Urlaubsplanung. Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-125420-9.

261-5262A - online

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A2 - Oi, Brasil!, ab Lektion 14

Für Anfänger, die bereits A1 abgeschlossen haben und weiter in die lusophone Welt eintauchen möchten. Der Fokus liegt auf der brasilianischen Variante des Portugiesischen, aber es wird auch auf die europäische Variante eingegangen. Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8,

261-5264A - online

27.01.2026 - 21.04.2026 * 10 Kurstage
Kurs auch am 24.02.2026
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

A2 - Oi, Brasil!, ab Lektion 16

Bitte mitbringen: „Oi, Brasil! aktuell A2“, ISBN 978-3-19-225420-8,

261-5264B - online

05.05.2026 - 21.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Isabell Egner 129,00 €

Chinesisch

Hochchinesisch ist mit 845 Millionen Sprechern die meistgesprochene Sprache der Welt. Sie wird auch Mandarin genannt und ist die offiziell gesprochene Sprache in China, Taiwan und Singapur. Hochchinesisch ist eine tonale Sprache, d.h. eine Änderung in der Tonlage ergibt eine Änderung in der Bedeutung eines Wortes.

A1 - Lóng neu, ab Lektion 1

Der Kurs kombiniert Präsenz und Online-Termine
Dieser Kurs bereitet gezielt auf China-Besuche vor. Um das Lernen zu erleichtern, wird konsequent mit der Pinyin-Umschrift gearbeitet. Die praxisorientierten Lektionen behandeln je ein Thema aus Alltag und Beruf. In jeder Lektion werden hilfreiche und interessante Informationen zum Land, den Menschen und der Kultur Chinas gegeben.

Ein 3-stündiger Präsenz-Termin (samstags von 9:30 bis 12:45 Uhr, inkl. 15 Minuten Pause) dient der Einführung neuer Inhalte.

Anschließend folgen zwei Online-Termine à 1,5 Stunden (samstags von 9.30 bis 11.00 Uhr) zur Wiederholung und Vertiefung des Gelernten.

Die einzelnen Termine im Überblick:

07.02. Präsenz (9.30–12.45 Uhr)

28.02. Online (9.30–11.00 Uhr)

07.03. Online (9.30–11.00 Uhr)

14.03. Präsenz (9.30–12.45 Uhr)

21.03. Online (9.30–11.00 Uhr)

18.04. Präsenz (9.30–12.45 Uhr)

Der letzte Präsenz-Termin am 18.04. bietet die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und die erlernten Inhalte abschließend zu festigen.

„Lóng neu A1-A2“, Lehrbuch, ISBN 978-3-12-528960-4, Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528961-1

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

261-5272A - online

07.02.2026 - 18.04.2026 * 7 Kurstage
Samstag
online/Erding, VHS-Haus, Raum B 003 157,00 €
Ruoxia Qi

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 11

Die Teilnehmer kennen 450 Schriftzeichen und können bereits vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und anwenden, z.B.:

- über Pläne, Tagesabläufe, persönliche Wohnheiten sprechen
- Erlebnisse und Erfahrungen berichten
- Meinungen und einfache Bewertungen äußern
- einfache Gespräche in typischen Alltagssituationen führen (z.B. Einkaufen, Essen/Trinken, Arbeitssituationen, etc.)

Im B1-Kurs lernen Sie:

- wichtige Handlungen im Alltag klar auszudrücken und andere an etwas zu erinnern
- Anweisungen und Bitten in typischen Situationen höflich und verständlich zu formulieren
- grundlegende Strukturen zu verwenden, um Dinge, Orte und Handlungen genauer zu beschreiben
- 30 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“, Textbook, ISBN: 9787561938188

261-5276A

23.01.2026 - 17.04.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi

B1 - HSK Standard Course 3, ab Lektion 13

Die Teilnehmer kennen 480 Schriftzeichen und können vertraute, alltägliche Ausdrücke sicher verstehen und anwenden, z. B.:

- in Alltagssituationen angemessene Bitten, Anweisungen und Erinnerungen formulieren
- grundlegende Strukturen verwenden, um Handlungen klar auszudrücken
- Gegenstände, Orte und einfache Abläufe verständlich beschreiben
- kurze Gespräche im Haushalt, unterwegs oder bei der Arbeit sicher führen

Im B1-Kurs lernen Sie:

- Handlungen und Bewegungsabläufe präziser zu beschreiben
- gleichzeitige Tätigkeiten auszudrücken
- einfache Handlungsabfolgen wie „zuerst...“, dann..., anschließend...“ klar zu formulieren
- alltägliche Gespräche über Haushalt, Familie, Reisen und Begegnungen sicherer zu führen
- 30 weitere Schriftzeichen

Bitte mitbringen: „HSK Standard Course 3“ Textbook, ISBN: 978-7-56193818-8

261-5276B

08.05.2026 - 24.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 172,00 €
Ruoxia Qi

Englisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten.

Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten, wie Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

A1 - At your leisure, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

261-5302A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

261-5302B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

261-5304A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

A1 - At your leisure, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: At your leisure A1,
ISBN 978-3-19-009599-5

261-5304B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Dunia Gardner

A1 - Let's enjoy English A 1,2 ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English,
9783125016514

261-5306A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A1 - Let's enjoy English A 1,2 ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.2
ISBN 978-3-12-501651-4

261-5306B

14.04.2026 - 30.06.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A2 - Headway, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: Headway,
ISBN: 978-0-19-452423-0 und 978-0-19-452768-2

261-5310B

16.04.2026 - 09.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 10.50 - 12.20 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

A2/B1 - Conversation

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5312A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

261-5312B

14.04.2026 - 30.06.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Ulrike Kanzler

A2/B1 Learning by doing

Die benötigten Kursmaterialien werden am ersten Unterrichtstag besprochen.

261-5314A

26.02.2026 - 21.05.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.20 - 09.50 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anita Ascher 98,00 €

B1 - Headway, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Headway B1: ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3

261-5316A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Headway, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Headway B1: ISBN 978-0-19-452769-9 und 978-0-19-452914-3

261-5316B - B1 Headway ab Lektion 4

14.04.2026 - 30.06.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs 261-5316A

261-5318A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Kleine, kurze Gesprächsrunde

Eine 30-Minütige Konversationsrunde zu den aktuellen Themen aus Kurs 261-5316B

261-5318B

14.04.2026 - 30.06.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 34,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B1 - Konversation und Auffrischung

We are going to read a continuous, very amusing story, which will make us familiar with everyday English and the tools for coping with it. An extra part on each double-page focuses on the necessary minimum of knowledge as well as on easy tests, helping us to practise and remember what we have just learned.

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“,
ISBN 9783499619076

261-5320A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger

261-5320B

29.04.2026 - 15.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Manuela Deutinger





Englisch – Allgemeinkurse

Englisch – Niveau A1

A1 - Go for it!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Lehrwerk "Go for it! A1", ISBN 978-3-19-102938-8

261-5328A

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 87,00 €
Maria Feckl

A1 - Go for it!, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: Lehrwerk "Go for it! A1", ISBN 978-3-19-102938-8

261-5328B

06.05.2026 - 22.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 87,00 €
Maria Feckl

A1 - Go for it!, ab Lektion 6

261-5330A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Milena Frank

A1 - Go for it!, ab Lektion 8

261-5330B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Milena Frank

A1/A2 - Englisch auffrischen Schritt für Schritt zurück zur Sprachsicherheit

Für erwachsene Lernende, die in der Schule oder in einem früheren Kurs einfache Englischkenntnisse erworben, aber seither kaum angewendet haben.

Sie möchten Ihr Englisch auffrischen, fühlen sich aber unsicher? In unserem praxisnahen Kurs stehen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben im Mittelpunkt – mit vielen Wiederholungen und ohne Leistungsdruck. Spielerische Übungen wie Rollenspiele und kleine Sprachspiele sorgen für Abwechslung und Spaß beim Lernen. Der Kurs ist ideal für alle, die früher einmal Grundkenntnisse hatten und nun einen leichten Wiedereinstieg suchen. Ihre Interessen und Alltagsthemen stehen dabei im Mittelpunkt – so bleibt das Gelernte gleich anwendbar!

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5332A - Isen

12.01.2026 - 27.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.15 - 17.45 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe) 129,00 €
Kudrat Sharma

261-5331A - Isen

12.01.2026 - 27.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe) 129,00 €
Kudrat Sharma

61-5332B - Isen

04.05.2026 - 20.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 16.15 - 17.45 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe) 129,00 €
Kudrat Sharma

2261-5331B - Isen

04.05.2026 - 20.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Isen, Am Gries 18, (Nachbarschaftshilfe) 129,00 €
Kudrat Sharma

261-5333B - Dorfen

15.04.2026 - 01.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.15 - 18.45 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Kudrat Sharma

Englisch – Niveau A2

A2 - Go for it!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: "Go for it! A2", ISBN 978-3-19-102939-5

261-5334A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A2 - Go for it!, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: "Go for it! A2", ISBN 978-3-19-102939-5

261-5334B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Jenny Gerdt-Toader

A2 - Headway A2, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: "Headway English A2", ISBN 978-0-19-474131-6.

261-5338A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Dunia Gardner

A2 - Headway A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Headway English A2“, ISBN 978-0-19-474131-6.

261-5338B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
Dunia Gardner

A2/B1 - „Voices“-Auffrischkurs

Die Kenntnisse die man auf den Niveaus A2 und B1 erreicht hat, werden aufgefrischt.

Wir arbeiten mit dem sehr abwechslungsreichen Lehrwerk „Voices“ von National Geographic.

Bitte mitbringen: Voices, ISBN 9780357443187.

261-5340A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 129,00 €

261-5340B

16.04.2026 - 09.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Taufkirchen, Wasserschloss 1, Mehrzweckraum
(re. Gebäudeteil, 1. Stock, durch die Glastüre)
Ulrike Kanzler 129,00 €

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.

261-5342B

15.04.2026 - 01.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Kudrat Sharma 129,00 €

Englisch – Niveau B1

B1 - Headway B1, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: „Headway English B1“, ISBN 978-0-19-474139-2.

261-5350A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Headway B1, 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 English B1“, ISBN 978-0-19-474139-2.

261-5350B

28.04.2026 - 14.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Dunia Gardner

B1 - Konversation und Auffrischung

We are going to read a continuous and very amusing story that will help us become familiar with everyday English and the tools needed to use it confidently.

Each double-page includes an extra section focusing on essential knowledge and simple exercises that help us practise and remember what we have just learned.

Bitte mitbringen: „Englisch für Büffelmuffel“, ISBN 9783499619076

261-5352A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5352B

27.04.2026 - 13.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5354A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5354B

29.04.2026 - 15.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Manuela Deutinger

B1 - Chat with Pauline Ladies' Circle

“Chat” = informal conversation

In a relaxed and informal atmosphere you will have the chance to use and improve your English conversation skills. The emphasis is on talking and improving your fluency. Your own ideas on topics play a very important role. So join us and get chatting!

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5356A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Pauline Jensen

261-5356B

29.04.2026 - 10.06.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 65,00 €
Pauline Jensen

B1 - Let's continue reading Alan Bennett's "The Uncommon Reader"

...and bring your vocabulary towards Queen's English!

Bitte mitbringen: Alan Bennett: „The uncommon reader“, Reclam Fremdsprachentexte, ISBN 978-3-15-019762-2

261-5358A

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris 129,00 €

B1 - Conversation

We shall focus on conversation skills, reading interesting articles from the British Guardian as well as the American Atlantic - lively discussions welcome!

261-5358B

17.04.2026 - 22.05.2026 * 5 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Anja Morris 65,00 €

B1 - English with Jane Austen B1



Wer kennt sie nicht, die oft verfilmten Romane Jane Austens?

Lassen Sie uns in diesem B1 Kurs in die Welt einer der größten Schriftstellerinnen Englands eintauchen, in dem wir gemeinsam ihr wohl bekanntestes Buch „Stolz und Vorurteil“ in einer vom Klett Verlag auf das Sprachniveau B1 adaptierten Version lesen. Darüber hinaus gibt es spannende Einblicke in die Zeit des Regency - pleasure guaranteed!

Bitte mitbringen: Pride and Prejudice, Adaptation for Young Adult Readers, Klett Sprachen ISBN 978-3-12-515509-1

261-5359A

29.01.2026 - 14.05.2026 * 12 Kurstage
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 155,00 €
Anja Morris

Englisch – Niveau B2

B2 - Let's Keep Talking!

Perhaps you feel nervous about how good your English is now. Let's talk and keep talking and I am sure you will soon feel more confident again.

261-5370B

15.04.2026 - 01.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

B2 - Konversation und Auffrischung

Contents: Tense review, traveling, talking in everyday situations, giving an opinion, polite questions and answers.

Bitte mitbringen: „Great! B2“, ISBN 978-3-12-501584-5

261-5374A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5374B

28.04.2026 - 14.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5376A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger

261-5376B

30.04.2026 - 23.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Manuela Deutinger



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 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.

261-5396A

Samstag, 07.03.2026, 09.30 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 140,00 €
Eleni Lehner

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.

261-5378A

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny Gerdt-Toader 129,00 €

B2/C1 English Literature Club

K20



Do you like reading English? Are you interested in classical as well as contemporary novels? Would Roald Dahl "Short Stories", Daniel Defoe "Robinson Crusoe", Ernest Hemingway "The Old Man and the Sea" or Jane Campbell "Cat Brushing" appeal to you? How do you feel about interpreting a poem? Do you want to get more out of the book you are currently reading? Can you imagine discussing your impressions with others who have also read this book? Do you wish to exercise and improve your reading and speaking skills? If three or more of the above apply, then why not sign up for an adventure into the world of fiction?

We buy our own books and meet once a week to read and discuss a novel or a short story. The texts are generally limited to around 200 pages and can be spread over several weeks to help you keep abreast with reading.

The text for our first session is the novella "Small Things Like These" by Claire Keegan.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5380A

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Nicholas Lack Mit Kulturkarte 103,20 €

We prepare for



English Qualifications™

Englisch – Niveau C1

C1 - Thursday Night Conversation

This is a course for adult English learners who have achieved level C1 and would like to practise their speaking skills in a relaxed atmosphere.

Come and speak English about what you like. Possible topics include current events, movies, books, cooking, jokes and much more. Suggestions for conversation topics are welcome.

261-5382B

16.04.2026 - 09.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Karen Redinger Emmendorfer

C1 - Advanced English Conversation

You want to improve your English in a relaxed atmosphere, do some grammar and vocabulary exercises, read topical texts, listen to interviews, take part in discussions and play games. Come and join our group.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5384A

03.02.2026 - 19.05.2026 * 13 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 167,00 €
Karin Roeckl-Balbach

C1 - Conversation Monday Morning Club

This course aims at polishing and refining already acquired speaking skills of intermediate level.

Participants are given plenty of opportunities to discuss topics they can relate to in their daily lives in a friendly and supportive atmosphere.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5386A

23.02.2026 - 11.05.2026 * 10 Kurstage
Montag, 08.30 - 10.00 Uhr
Dorfen, Ev.Gemeindezentrum, Rathausplatz 16
Jenny GerdT-Toader 129,00 €

Französisch

Französisch - Niveau A1

A1 - Voyages neu A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Voyages neu A1“, ISBN 978-3-12-529412-7

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5403A

12.02.2026 - 07.05.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 17.40 - 19.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Voyages neu A1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Voyages neu A1“, ISBN 978-3-12-529412-7

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5403B

21.05.2026 - 30.07.2026 * 9 Kurstage
Donnerstag, 17.40 - 19.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 118,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Rencontres, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A1“, ISBN : 978-3-12-529642-8

261-5404A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A1 - Rencontres, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Rencontres en français A1“, ISBN : 978-3-12-529647-3

261-5404B

16.04.2026 - 09.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch - Niveau A2

A2 - Chapeau, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, ISBN: 978-3-19-103434-4

261-5406A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.35 - 21.05 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers

A2 - Chapeau!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, ISBN: 978-3-19-103434-4.

261-5408A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

A2 - Chapeau!, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Chapeau A2“, ISBN: 978-3-19-103434-4.

261-5408B

15.04.2026 - 01.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch - Niveau B2

B1 - Rencontres, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“, ISBN 978-3-12-529649-7

261-5420A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

1 - Rencontres, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Rencontres B1“, ISBN 978-3-12-529649-7

261-5420B

16.04.2026 - 09.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Stéphanie Désile-Coolen

Französisch - Niveau B2 / C1

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 médias vous entrez en conversation et élargirez votre vocabulaire.

261-5424A

13.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 213,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Maryse Albers



B2/C1 - Français Intensif I

Qu'est-ce qu'il faut pour apprendre le français?

Il faut un paquet de motivation, „une“ livre de travail, quelques tranches de patience et un cours de français.

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5430A

29.01.2026 - 21.05.2026 * 13 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

C1 - Français Intensif II

Vous voulez élargir votre vocabulaire, réviser la grammaire, étudier des textes authentiques et faire de la conversation?

Alors suivez notre cours de français pour améliorer vos connaissances!

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5432A

29.01.2026 - 21.05.2026 * 13 Kurstage

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 004

112,00 €

Karin Roeckl-Balbach

Deutsche Gebärdensprache

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache mit Übungen an Gesprächssituationen des Alltags. Es wird dabei durch Körpersprache, Mimik und natürliche Gebärdenzeichen auch grundlegende visuelle, non-verbale Kommunikation trainiert.

Ein Blick in Leben und Kultur der Gehörlosen in ihrer eigenen Gruppe und in der Gemeinschaft mit den Hörenden soll das Verständnis der Welt der Gehörlosen erleichtern.

Die Teilnehmer sollten nicht gehörlos sein.

John Wuol ist gehörlos. Er versteht, schreibt, liest und gebärdet Italienisch, Englisch, Arabisch und Deutsch. Er unterrichtet die Deutsche Gebärdensprache an verschiedenen Institutionen und hält Vorträge auf internationalen Kongressen.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache - Grundkurs I, Modul 2

(Freitag und Samstag)

Tageszeiten - Uhrzeiten - Inkorporation - Jahres-einteilung - Wochentage

261-5450A

Freitag, 06.02.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

Freitag, 27.02.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

Samstag, 28.02.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

149,00 €

Ayiu John Wuol

Deutsche Gebärdensprache - Grundkurs I, Modul 3

(Freitag und Samstag)

Kommunikationsformen - Fingeralphabet - Komplexe Verben - Zweihandgebärden - Parameter - Modalverbenegation - Gegensätze

261-5452A

Freitag, 06.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 07.03.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

Freitag, 20.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 21.03.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

149,00 €

Ayiu John Wuol



Griechisch

Griechisch - Niveau A1

A1 - Pame!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

In diesem Kurs erwerben die Teilnehmer Grundkenntnisse und trainieren in erster Linie die mündliche Kommunikation. Die Schrift wird nach und nach eingeführt.

Lernziele: Einführung in die griechische Sprache: Hören, Sprechen, Schreiben, Lesen

Verständigung in einfacher Form: Begrüßung und Verabschiedung, Vorstellung, Herkunft, Zahlen

Bitte mitbringen: „Pame! A1“ ISBN 978-3-19-005404-6, Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0

261-5462A

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

129,00 €

Vassiliki Stafida

A2 - Pame!, ab Lektion 3

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Bitte mitbringen: „Pame! A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

261-5466A - online

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Ekaterini Fifa

129,00 €



A2 - Pamel, ab Lektion 4

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis des griechischen Alphabets und eine erste, einfache Kommunikation auf Griechisch

Bitte mitbringen: „Pamel A2“, Lehrbuch: ISBN 978-3-19-005462-6, Arbeitsbuch: 978-3-19-025462-0.

261-5466B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Ekaterini Fifi

129,00 €

Griechisch - Niveau B1

B1 - Ellinika B, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

261-5468A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

Eleni Lehner

129,00 €

B1 - Ellinika B, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

261-5468B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 15.45 - 16.45 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

Eleni Lehner

129,00 €

B1 - Ellinika B, ab Lektion 5 + Konversation

Minigruppe

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

261-5470A - online

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Ekaterini Fifi

175,00 €

B1 - Ellinika B, ab Lektion 6 + Konversation

Minigruppe

Bitte mitbringen: Ellinika B, ISBN 978 960-16-28165

261-5470B - online

23.04.2026 - 16.07.2026 * 10 Kurstage

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Ekaterini Fifi

175,00 €

Griechisch - Prüfungen

Exetaseis Pistopoiisis Ellinomatheias des
Zentrums für Griechische Sprache in Thessaloniki

Das Zentrum für Griechische Sprache in Thessaloniki gibt ein Neugriechisch-Zertifikat in den 6 Stufen des Europäischen Referenzrahmens heraus:

A1 für Kinder von 8 bis 12 Jahren, A1, A2, B1, B2, C1, C2 für Jugendliche und Erwachsene

Die Prüfungen sind kommunikativ und international anerkannt. Sie bestehen aus den Teilen Hörverstehen, Leseverstehen, Schriftlicher Ausdruck und eine mündliche Prüfung.

Unter <http://www.greeklanguage.gr> können Sie sowohl nähere Informationen über den genauen Ablauf und die einzelnen Prüfungsteile entnehmen, wie auch Modelltests herunterladen.

Schriftliche Prüfung: vormittags

Die Uhrzeit der Prüfung ändert sich nach dem Anmeldeschluss und wird im April bekanntgegeben!

Mündliche Prüfung: unmittelbar nach der schriftlichen Prüfung

Die genauen Zeiten der mündlichen Prüfung werden erst nach Anmeldeschluss festgelegt und den Teilnehmern schriftlich mitgeteilt.

Prüfungsort:

Volkshochschule im Landkreis Erding

Lethnerstr. 13, 85435 Erding

direkt an der S-Bahn Haltestelle Erding

Die Volkshochschule ist nicht umsatzsteuerpflichtig.

Anmeldung via Internet unter:

<http://www.greek-language.gr/certification/application/index.html>

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Verantwortliche Prüfungsbeauftragte in Erding:

Frau Eleni Lehner, 08122 / 9787-2102

eleni.lehner@vhs-erding.de

Prüfung - Griechisch A1 für Kinder

261-5480

Dienstag, 19.05.2026, 09.30 - 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

90,00 €

Prüfung - Griechisch A1

261-5481

Dienstag, 19.05.2026, 09.30 - 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Raum B 005

90,00 €

Prüfung - Griechisch A2

261-5482

Dienstag, 19.05.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

90,00 €

Prüfung - Griechisch B1

261-5483

Donnerstag, 21.05.2026, 10.00 - 12.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

90,00 €

Prüfung - Griechisch B2

261-5484

Mittwoch, 20.05.2026, 09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Saal B 133

100,00 €

Prüfung - Griechisch C1

261-5485

Mittwoch, 20.05.2026, 10.30 - 14.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

100,00 €

Prüfung - Griechisch C2

261-5486

Donnerstag, 21.05.2026, 10.30 - 14.30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Erding, VHS-Haus, Raum B 107

100,00 €





Italienisch - Urlaubskurse

A1 - Souvenirs aus Italien

Eine Reise durch die gastronomischen und handwerklichen Spitzenprodukte von Nord- bis Süditalien. Entdecken Sie mit uns die originellsten Ideen für ein besonderes Geschenk.

261-5500B

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 28,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch für den Urlaub A1

Workshop-Reihe „Urlaubskurse“

Teil 1, Modul 1

K20

In dem ersten Modul werden Grundlagen, wie Grußformeln und Redewendungen ermittelt, die notwendig sind, um die ersten Kontakte zu schließen und sich kennenzulernen.

261-5502A

Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu Mit Kulturkarte 15,20 €

Teil 1, Modul 2

Im zweiten Modul werden wir lernen, wie man in einer Bar und in einem Restaurant etwas bestellen kann.

261-5504A

Samstag, 07.02.2026, 12.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu

Teil 2, Modul 1

Einkaufsbummel in Italien: Kleidungsstücke, Farbe und Größe, Lebensmittel, Mengenangaben, Preisangaben und Einkaufsvokabular

261-5506A

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu

Teil 2, Modul 2

Wortschatz rund um das Thema Hotel und Unterkunft: Einzelzimmer, Doppelzimmer, Camping, einchecken, auschecken, was man braucht und was nicht funktioniert.

261-5508A

Samstag, 14.03.2026, 12.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 19,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch für Senioren

Für Teilnehmer, die entspannt und ohne Zeitdruck lernen möchten. Sie beschäftigen sich mit lebensnahen Inhalten, wie Alltag, Reisen, Kultur, Familie und Gesundheit. Die sanfte Progression kommt allen Lernenden entgegen, die ohne Erfolgsdruck lernen und sich etwas mehr Zeit nehmen möchten. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

A1 - Dieci A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-005647-7

261-5510A

16.01.2026 - 27.03.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Dieci A1, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-005647-7

261-5510B

24.04.2026 - 17.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Dieci A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, ISBN 978-3-19-015647-4

261-5512A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Dieci B1, ab Lektion 1

261-5512B

21.04.2026 - 07.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 12.00 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch - Allgemeinkurse

Italienisch - Niveau A1

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: Allegro Nuovo A1, ISBN 978-3-12-525590-6. Bitte warten Sie mit dem Kauf den ersten Kurstag ab.

261-5518B

30.04.2026 - 23.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

Ciao a tutti!

Mein Name ist **Simona Fava** und komme aus Catanzaro, einer Stadt im Süden Italiens. An der Universität Salerno habe ich Erziehungswissenschaften studiert und meinen Abschluss als Pädagogin erworben. Meine zwei wundervollen Kinder besuchen derzeit Schule und Kindergarten.

Seit einigen Jahren unterrichte ich Italienisch, sowohl in der Erwachsenenbildung als auch im Kindergarten. Es bereitet mir große Freude, die italienische Sprache weiterzugeben und die Kultur meines Landes zu vermitteln. Besonders reizvoll an der Arbeit an der Volkshochschule ist für mich nicht nur das Unterrichten selbst, sondern vor allem die Begegnung mit wunderbaren Menschen, mit denen ich die Leidenschaft für Italien teilen kann. A presto! Simona

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!

261-5516A

10.02.2026 - 05.05.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 129,00 €
Simona Fava

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrbuchs den ersten Kurstag ab!

261-5519A

04.02.2026 - 29.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

261-5519B

06.05.2026 - 22.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

261-5520A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Marion Solowski

A1 - Con piacere, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

261-5522A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Milena Frank

A1 - Allegro Nuovo A1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6.

261-5524A

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 8.15 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525180-9.

261-5520B

20.04.2026 - 06.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Marion Solowski

A1 - Dieci A1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-005647-7

261-5526A

19.01.2026 - 13.04.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 98,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A1 - Con piacere, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere A1“, ISBN 978-3-12-525201-1.

261-5522B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
Milena Frank

A1 - Allegro Nuovo A1 ab Lektion 6/7

Bitte mitbringen: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3-12-525590-6.

261-5524B

30.04.2026 - 23.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 8.15 - 9.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Barbara Bernau

A1 - Dieci A1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Dieci A1“, ISBN 978-3-19-005647-7

261-5526B

20.04.2026 - 06.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

Italienisch - Niveau A2

Italienisch lernen mit Musik A2

Sie möchten gerne Italienisch mit Musik lernen? Dann sind Sie hier richtig: Wir werden das Gewinnerlied von Sanremo 2025 „Balorda nostalgia“ zusammen hören, den Text lesen und Übungen machen. Viel Spaß beim Italienisch lernen mit Musik!

261-5527B

Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 28,00 €
Alessandra Ortu

A2 - Con piacere Nuovo 2, ab L. 6

261-5541A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 172,00 €
Simona Fava

A2 - Dieci A2, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, ISBN 978-3-19-015647-4

261-5540A

15.01.2026 - 26.03.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Allegro Nuovo A2, ab Lektion 6/7

261-5550B

28.04.2026 - 14.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

A2 - Dieci A2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Dieci A2“, ISBN 978-3-19-015647-4

261-5540B

23.04.2026 - 16.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, ISBN 978-3-12-525206-6.

261-5542A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Con piacere Nuovo 2 ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Con piacere Nuovo 2 ISBN 978-3-12-525206-6.

261-5541B

21.04.2026 - 07.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 172,00 €
Simona Fava

A2 - Con piacere nuovo A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo A2“, ISBN 978-3-12-525206-6.

261-5542B

20.04.2026 - 06.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

A2 - Wiederholung und Lektüre

261-5550A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau



Italienisch - Niveau B1

B1 - Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5552A

23.01.2026 - 17.04.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5557A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere B1, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5557B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Maria Teresa Squillace Arnone

B1 - Con piacere nuovo B1, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1“, ISBN 978-3-12-525212-7.

261-5552B

24.04.2026 - 17.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5564A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5566A

23.01.2026 - 17.04.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/B2 - Con piacere nuovo, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5564B

28.04.2026 - 14.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 08.15 - 09.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

B1+/ B2 - Con piacere nuovo Wiederholung

Bitte mitbringen: „Con piacere nuovo B1+/B2“, ISBN 978-3-12-525219-6

261-5566B

24.04.2026 - 17.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 11.30 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Italienisch - B2 - Seta di Alessandro Baricco (Capitoli 50-65)

Prosegue la lettura della storia romantica ed elegante del commerciante dei banchi da seta Hervé Joncour e del suo viaggio in Giappone. La lettura del romanzo in classe sarà l'occasione per l'approfondimento del vocabolario e per il ripasso delle principali forme grammaticali e strutture della lingua italiana. Seguirà un confronto con la versione cinematografica.

Bitte mitbringen: Seta di Alessandro Baricco, Reclam, ISBN 978-3150197349

261-5568B

13.01.2026 - 24.03.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.40 - 20.10 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 207,
Josef-Martin-Bauer-Str. 18 129,00 €
Alessandra Ortu

Italienisch - Niveau C1

C1 - Konversation + Grammatik Wh. + Lektüre

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag besprochen.

261-5570A

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

261-5570B

28.04.2026 - 14.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 09.45 - 11.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Barbara Bernau

Japanisch

A1 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 3

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte von L.1-2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan Bd.1 vorausgesetzt. Außerdem sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana vertraut sein.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1“ ISBN 13-978-3-92937812-2.

261-5600A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai



A1 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 5

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte der Lektionen 1-4 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan Bd. 1 vorausgesetzt. Außerdem sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana vertraut sein. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 1"
ISBN 13: 978-3-92937813-9.

261-5600B

13.04.2026 - 29.06.2026 * 10 Kurstage
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A1.6 - Konnichiwa, Japan! ab Lektion 11

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte von Bd. 1 und bis L. 10 von Bd.2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan vorausgesetzt.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Konnichiwa, Japan! Band 2"
ISBN: 978-3-929378-08-5.

261-5602A

14.01.2026 - 25.03.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2.1 - Minna no Nihongo, ab Lektion 7

Die Teilnehmer sollten die Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt, sind aber nicht vorausgesetzt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt allerdings auf der Vermittlung der Alltagssprache und der Landeskunde.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo Bd. 1,
ISBN: 978-4-88319-603-6.

261-5602B

15.04.2026 - 01.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 129,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

A2.6 - Minna no Nihongo, ab Lektion 17

Minigruppe

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte bis L.16 aus dem Lehrbuch Minna no Nihongo Bd.1 und die Inhalte von Bd.1 und Bd.2 aus dem Lehrbuch Konnichiwa, Japan vorausgesetzt. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1,
ISBN 978-4-88319-603-6

261-5606A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai



A2.7 - Minna no Nihongo, ab Lektion 19

Minigruppe

Als Vorkenntnisse werden in etwa die Inhalte bis Lektion 18 aus dem Lehrbuch „Minna no Nihongo“, Bd. 1 und die Inhalte aus dem Lehrbuch „Konnichiwa Japan“, Bd. 1 und 2 vorausgesetzt. Die chinesischen Schriftzeichen (Kanji) werden vorgestellt.

Bitte mitbringen: Minna no Nihongo, Band 1,
ISBN 978-4-88319-603-6

261-5606B

13.04.2026 - 29.06.2026 * 10 Kurstage
Montag, 19.10 - 20.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 179,00 €
Dr. Yoshiharu Kasai

Koreanisch (Hybrid)

A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 2

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Online-Termine

Für Teilnehmer, die die koreanische Schrift kennen. 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.

In diesem Kurs erwerben Sie erste grundlegende Kenntnisse der koreanischen Sprache. Darüber hinaus machen Sie sich mit einfachen Wortschatz- und Satzstrukturen vertraut.

Typische Themen sind Begrüßung und Vorstellung, Nationalitäten und Ländernamen sowie Berufe. Der Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die koreanische Sprache und einen ersten Einblick in die faszinierende Kultur Koreas.

Bitte mitbringen: Vitamin Korean 1, Koreanisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528651-1

261-5608A - Hybrid

15.01.2026 - 12.03.2026 * 8 Kurstage
Do., 15.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 22.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 29.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 05.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 12.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 26.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 05.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 12.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 119,00 €
Teilweise online
Hui Yeong Jeong

A1 - Vitamin Korean, ab Lektion 3/4

Der Kurs kombiniert Präsenz- und Online-Termine

Die Teilnehmer erweitern ihren Grundwortschatz und üben einfache Satzstrukturen für alltägliche Situationen. Durch Dialoge, Hörübungen und kurze Sprechaufgaben werden Hör- und Sprechkompetenzen gezielt gefördert.

Der Kurs eignet sich für Lernende mit leichten Vorkenntnissen. (Niveau A1)

Bitte mitbringen: Vitamin Korean 1, Koreanisch für Anfänger, ISBN 978-3-12-528651-1

261-5608B - teilweise online

16.04.2026 - 09.07.2026 * 8 Kurstage
Do., 16.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 23.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 07.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Do., 21.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 11.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 18.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 02.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online
Do., 09.07.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Präsenz
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 119,00 €
Teilweise online
Hui Yeong Jeong



Norwegisch

Norwegisch für Deutschsprachige

Norwegisch ist eine nordgermanische Sprache und wird von gut fünf Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. Eine Besonderheit des Norwegischen ist, dass es im Land zwei (eng verwandte) offizielle Schriftformen gibt, nämlich Bokmål und Nynorsk. Bokmål wird von etwa 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung bevorzugt. Diese Sprache ist die Basis der Norwegisch-Kurse an der VHS im Landkreis Erding.

A1 - Et år i Norge, ab Lektion 3

In diesem Fortsetzungskurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen z.B. die Vergangenheitsform. Sie werden nach dem Kurs in der Lage sein, einen Tagesablauf zu beschreiben, etwas zu begründen und in einem Restaurant etwas zu bestellen. Weitere Themen sind: Hüttenferien, Lebensmittel, Kleidung und Wetter.

Bitte mitbringen: „Et år i Norge. Norwegisch für Deutschsprachige“, ISBN 978-3-944312-29-3

261-5630A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Im Februar findet kein Unterricht statt.
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
Dr. Uwe Englert

A1 - Et år i Norge, ab Lektion 5

In diesem Fortsetzungskurs üben Sie weiterhin die Vergangenheitsformen, lernen aber auch das Futur (Zukunft) zu beherrschen. So oft es geht, werden Sie frei sprechen. Sie 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“, ISBN 978-3-944312-29-3

261-5630B

14.04.2026 - 16.06.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
Dr. Uwe Englert

A1 - Norsk for deg neu, ab Lektion 9

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 A1-A2. Norwegisch für Anfänger“, ISBN 978-3-12-528925-3.

261-5632B

16.04.2026 - 18.06.2026 * 7 Kurstage
Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 139,00 €
Dr. Uwe Englert

Russisch

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 1

Russisch ist insgesamt mit etwa 210 Millionen Sprechern eine der meistverbreiteten Sprachen Europas und gilt als eine der Weltsprachen. Sie ist die wichtigste Sprache im postsowjetischen Raum und hat in mehreren seiner Staaten den Status einer Amtssprache.

In Deutschland ist sie mit rund drei Millionen Sprechern die nach Deutsch am zweithäufigsten gesprochene Muttersprache.

Wir lernen das russische Alphabet in Druckschrift zu lesen und zu schreiben. Wir lernen wie wir uns vorstellen, uns begrüßen und verabschieden und wie wir jemanden nach dem Namen fragen. Die Inhalte lernen wir nicht nur anhand des Buches sondern vertiefen diese in einer lockeren Atmosphäre mit zusätzlichen Materialien (Dialoge, Spiele).

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-204477-9.

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab.

261-5650A

17.04.2026 - 10.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 14.00 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

A1 - Otlitschno! aktuell, ab Lektion 7

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen entsprechend der ersten 6 Kapitel des Buches.

Wir lernen Einkaufsgespräche zu führen, Bitten zu äußern und Richtung und Ortsangaben. Das Buch wird mit diesem Kurs abgeschlossen.

Bitte mitbringen: „Otlitschno! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-204477-9.

261-5654B

17.04.2026 - 10.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 129,00 €
Vera Große Wiesmann

Schwedisch

Schwedisch gehört zum ostnordischen Zweig der germanischen Sprachen, wird von etwa 10,5 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und ist die offizielle Amtssprache Schwedens.

A2 - Javisst! aktuell, ab Lektion 12

Bitte mitbringen: „Javisst! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5664A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Franz Billmayer

A2 - Javisst! aktuell, ab Lektion 13

Bitte mitbringen: „Javisst! aktuell A1“, ISBN 978-3-19-105405-2

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5664B

29.04.2026 - 15.07.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 16.55 - 18.25 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 116,00 €
Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 8

Bitte mitbringen: Jaså!, ISBN 978-3-19-005448-0

261-5666A

28.01.2026 - 22.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 116,00 €
Franz Billmayer

B1- Jaså!, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: Jaså!, ISBN 978-3-19-005448-0

261-5666B

29.04.2026 - 15.07.2026 * 8 Kurstage
Mittwoch, 18.35 - 20.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 116,00 €
Franz Billmayer

Spanisch für den Urlaub

Vor den Osterferien A1

10:00 - 12:00 Uhr

Modul I - Die Basics: Begrüßen und Verabschieden, Smalltalk

12:30 - 14:30 Uhr

Modul II: Essen und trinken, auf dem Markt und andere typische Alltagssituationen

261-5700B

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005 39,00 €
Rocío Manso Fernández

Vor den Pfingstferien A1

10:00 - 12:00 Uhr

Modul I - Die Basics: Begrüßen und Verabschieden, Smalltalk

12:30 - 14:30 Uhr

Modul II: Essen und trinken, auf dem Markt und andere typische Alltagssituationen

261-5702B

Samstag, 02.05.2026, 10.00 - 14.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 005 39,00 €
Rocío Manso Fernández

Vor den Sommerferien A1

Spanisch a la carte neu Klett

ISBN 978-3-12-514257-2

261-5704B

03.08.2026 - 12.08.2026 * 4 Kurstage

Montag und Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 52,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch - Allgemeinkurse

Spanisch - Niveau A1

A1 - Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto A1“, A1
ISBN 978-3-12-514671-6

Bitte warten Sie mit dem Kauf des Lehrwerks den ersten Kurstag ab!

261-5710A

09.02.2026 - 04.05.2026 * 10 Kurstage

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 129,00 €
N.N.

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

261-5712A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

261-5712B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.10 - 17.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

261-5716A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Impresiones A1, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Impresiones A1“, Kurs- und Arbeitsbuch Spanisch, ISBN 978-3-19-004545-7.

261-5716B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 19.20 - 20.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A1 - Con gusto nuevo, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A1“, ISBN 978-3-12-514676-1

261-5718A

14.01.2026 - 18.03.2026 * 9 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 106 117,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2

261-5718B

15.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

Con gusto nuevo, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514686-2

261-5720A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 9 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2.

261-5732A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 9 Kurstage

Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514686-2

261-5720B

13.04.2026 - 06.07.2026 * 10 Kurstage

Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

A2 - Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo A2“, ISBN 978-3-12-514682-2.

261-5732B

14.04.2026 - 07.07.2026 * 10 Kurstage

Dienstag, 16.20 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocío Manso Fernández

Spanisch - Niveau A2

Sommerkurs

Leichte Konversation A2

261-5743B

04.08.2026 - 13.08.2026 * 4 Kurstage

Dienstag und Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 52,00 €
Rocío Manso Fernández



A2 - Impresiones A2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, ISBN 978-3-19-034545-8.

261-5734A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Impresiones A2, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Impresiones A2“, ISBN 978-3-19-034545-8.

261-5734B

22.04.2026 - 08.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 129,00 €
César Rivera Novas

A2 - Konversation

261-5740A

16.01.2026 - 20.03.2026 * 9 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 86,00 €
Rocio Manso Fernández

261-5740B

17.04.2026 - 17.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 95,00 €
Rocio Manso Fernández

Grammatik-Workshops

A2 - Workshop „Ser o estar“?

261-5742A

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 19,00 €
Rocio Manso Fernández

A2 - Workshop Préterito Perfecto- Indefinido

261-5744A

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 19,00 €
Rocio Manso Fernández

Spanisch - Niveau B1

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5746A

21.01.2026 - 15.04.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, 129,00 €
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Teresa Ladendorf

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 4

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5750A

12.01.2026 - 23.03.2026 * 9 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 117,00 €
Rocio Manso Fernández

261-5752A

13.01.2026 - 24.03.2026 * 9 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 117,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 5

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5750B

13.04.2026 - 06.07.2026 * 10 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 129,00 €
Rocio Manso Fernández

261-5752B

14.04.2026 - 07.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Rocio Manso Fernández

B1 - Con gusto nuevo B1, ab Lektion 6

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B1“, ISBN: 978-3-12-514684-6.

261-5746B

06.05.2026 - 22.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfen, Gymnasium, Raum 215, 129,00 €
Josef-Martin-Bauer-Str. 18
Teresa Ladendorf

Spanisch - Niveau B2

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, ISBN 978-3-19-094545-0

261-5776A - hybrid

20.01.2026 - 14.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Con gusto nuevo B2, ab Lektion 9

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, ISBN: 978-3-12-514688-4.

261-5778A

14.01.2026 - 25.02.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 78,00 €
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2 - Impresiones B2, ab Lektion 10

Bitte mitbringen: „Impresiones B2“, ISBN 978-3-19-094545-0

261-5776B

21.04.2026 - 07.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 129,00 €
Patricia Gella de Urquía

B2 - Con gusto nuevo B2, ab Lektion 11

Bitte mitbringen: „Con gusto nuevo B2“, ISBN: 978-3-12-515016-4

261-5778B

29.04.2026 - 15.07.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 005
Ignacio Ramón Saldaña Bravo

B2/C1 - Conversación

¿Qué has hecho? ¿Qué Tal el «finde»? ¿Sabías qué...?

Charlar, hablar, opinar... nos abre puertas a la cultura, al Idioma y a las personas.

In diesem Kurs unterhalten wir uns über aktuelle Themen, Reisen und eigene Erlebnisse ohne dabei zu vergessen, die nötige Grammatik zu wiederholen.

261-5780A - hybrid

22.01.2026 - 16.04.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Patricia Gella de Urquía

261-5780B - hybrid

23.04.2026 - 16.07.2026 * 10 Kurstage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 107
Patricia Gella de Urquía

Türkisch

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 1

Für absolute Anfänger

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

261-5810A

03.02.2026 - 28.04.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Özlem Ariciogullari

A1 - Kolay gelsin!, ab Lektion 3

Bitte mitbringen: Lehrbuch „Kolay gelsin! neu A1-A2“, ISBN 978-3-12-528561-3, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528662-7

261-5810B

05.05.2026 - 21.07.2026 * 10 Kurstage
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr 129,00 €
Erding, VHS-Haus, Raum B 002
Özlem Ariciogullari

Echt Erding

echt  
 erding 

echt ehrlich. echt regional. echt gut.

Aus dem Landkreis – für den Landkreis

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

Bayerische Ehrenamtskarte – Akzeptanzstelle Volkshochschule



Die vhs unterstützt das Ehrenamt:

Langjähriges Engagement wird belohnt!

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

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

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

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



Eröffne anderen Perspektiven.

Kursleiterin / Kursleiter werden (m/w/d)

Ein Job mit Herz und Hirn!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten? Dann werden auch Sie Kursleiter*in an Ihrer Volkshochschule.

Wie wird man Kursleitung?

- Melden Sie Ihr Interesse bei Ihrer regionalen Volkshochschule.
- Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit der vhs vor Ort und bringen Sie, wenn möglich, einen Lebenslauf mit.
- Die vhs unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Planung des Unterrichts.
- Der Kurs kann starten.

IHRE BOTSCHAFT – *individuell* und einzigartig gedruckt



AUFLAGE AB 10 STÜCK
INKJET DRUCK SCHNELL
INDIVIDUELL
KLEINAUFLAGEN
BIS 30 CM HÖHE

INNOVATIV, FLEXIBEL, HOCHWERTIG – UNSERE NEUESTE DRUCKTECHNOLOGIE ERMÖGLICHT ES IHNEN, AUFLAGEN AB **10 STÜCK** INDIVIDUELL ZU GESTALTEN. OB AUF PAPIER, STOFFTASCHEN ODER VERPACKUNGEN BIS ZU EINER HÖHE VON 30 CM – DIE MÖGLICHKEITEN SIND GRENZENLOS! ÜBERRASCHEN SIE IHRE KUNDEN MIT PERSONALISIERTEN KLEINAUFLAGEN, DIE EXAKT AUF IHRE WÜNSCHE ZUGESCHNITTEN SIND. VERLEIHEN SIE IHREN PRODUKTEN MIT IHREM EIGENEN LOGO, FARBSHEMA UND DESIGN DAS GEWISSE ETWAS.

 **zimmermann**
druck & verlag



Zimmermann GmbH Druck & Verlag | Einsteinstraße 4 | 85716 Unterschleißheim
Telefon: +49 (0)89 321 840-0 | Fax: +49 (0)89 317 11 76
E-Mail: info@druck-zimmermann.de | Web: druck-zimmermann.de

Ansprechpartnerin



Barbara Berger
Fachbereichsleitung
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

Neu: PowerRhetorik für Frauen

In unserem Workshop „PowerRhetorik für Frauen“ wird überzeugendes und sicheres Auftreten der passende Schlüssel zum Erfolg. Damit lassen sich Türen öffnen, die bisher vielleicht verschlossen waren.

Dieses Seminar ist speziell für Frauen konzipiert und bietet eine einzigartige Plattform, um in einer unterstützenden und inspirierenden Umgebung zu lernen und zu wachsen. Wenn Sie aus dem Stegreif sicher und selbstbewusst argumentieren können, erreichen Sie Ihre Ziele leichter, auch in einer von Männern dominierten Welt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In diesem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen zu steigern. Nutzen Sie dieses Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen, die speziell Frauen betreffen.

Melden Sie sich jetzt an und gehen Sie in der Seminargemeinschaft den Weg zur Meisterin der PowerRhetorik!

261-6011 - online

Montag, 19.01.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation I

Workshop

Im ersten Teil dieses zweiteiligen Workshops lernen Sie die Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation (GfK). GfK zeigt, wie es gelingen kann, sich aufrichtig mitzuteilen - ohne zu kritisieren oder Vorwürfe zu machen. Sie zeigt, wie es möglich ist, den anderen zu verstehen - auch wenn ich eine andere Sicht habe, persönliche Bitten auszusprechen - statt Forderungen zu stellen; mich für meine Bedürfnisse stark zu machen - ohne andere zu verurteilen.

Gewaltfreie Kommunikation unterstützt dabei, Kritik und Vorwürfe zu hören - ohne sie persönlich zu nehmen. Sie lernen ein leicht verständliches

Modell kennen, das Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung - sich und anderen gegenüber einzunehmen.

In diesem Workshop werden Sie die ersten Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben können, wie Sie

- beobachten ohne zu bewerten,
- sich Ihrer Gefühle und Gedanken bewusst werden und Verantwortung dafür übernehmen können,
- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

261-6000

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Barbara Reinkowski

31,00 €

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation II

Workshop

Im zweiten Teil des Workshops werden Sie die weiteren Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und in Kleingruppen einüben. Sie lernen, wie Sie:

- im Konflikt Lösungen finden können, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen
- Ihre Wahrnehmung für den Unterschied zwischen Bitten und Forderungen schärfen
- mit Wut und Ärger anders umgehen.

Eine Teilnahme an diesem Kurs ist auch möglich, wenn Sie im Workshop I nicht dabei waren.

261-6001

Dienstag, 27.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Barbara Reinkowski

31,00 €

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.

Das erwartet Sie:

- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird
- Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen
- Humor als elegante Waffe
- Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training

261-6010 - online

Dienstag, 20.01.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

261-6012 - online

Dienstag, 05.05.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Beruf, EDV / IT

Beruf

Kommunikation & Karriere	93
Bewerbung	97
Projektmanagement	97
Künstliche Intelligenz	98
Social Media	99
Podcasts, Youtube	99

EDV / IT

EDV-Grundlagen	100
Beruflicher Wiedereinstieg	100
10-Fingerschreiben	100
Smartphone, Tablet	101
Microsoft Office, Word	
Excel, Outlook, PowerPoint	101
Canva	102
Finanzbuchhaltung	102
Webseite, Programmieren	103
Technik	103

Firmenschulung 103

Digitale Grundbildung

MuT Medien und Technik	104
------------------------	-----



NEU! Die Kunst der Fokussierung

Ablenkung durch neue Medien, Informationsüberflutung und zunehmende Komplexität in der Arbeitswelt führen dazu, dass fokussiertes Arbeiten für die Mitglieder eines Teams und die Führungskräfte immer schwieriger wird. Das zeigt sich im Arbeitsalltag, wenn man viele verschiedene Dinge erledigen will, aber auch in Besprechungen, die den roten Faden aus dem Blick verlieren oder im Kundengeschäft, bei dem man oft unterschiedliche Sichtweisen berücksichtigen muss.

Fokussieren bedeutet mehr als sich zu konzentrieren. Sie erlernen eine effizientere Arbeitsweise mit Methoden, Übungen, Tests und kollegialer Beratung.

- Wie erreiche ich Fokus, was hindert mich?
- Übungen für mehr Fokus
- Monotasking - weniger tun, mehr erreichen
- Prioritäten setzen - was ist wichtig und wie kann ich Wichtiges von Unwichtigem trennen
- Souverän „Nein“ sagen lernen, Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

261-6021

Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 100,00 €
Karin Budde

Mitarbeiter gewinnen, binden und motivieren: Talentmanagement

Der Erfolg eines Unternehmens steht und fällt mit seinen MitarbeiterInnen. Doch in Zeiten von Fachkräftemangel und hohem Wettbewerbsdruck ist es eine echte Herausforderung, Talente zu finden, langfristig zu halten und zu Spitzenleistungen zu motivieren. Wer hier strategisch vorgeht, verschafft sich einen klaren Vorteil. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft oder Personalverantwortliche gezielt die richtigen Menschen für Ihr Team gewinnen, ihre Potenziale entfalten und eine Arbeitsumgebung schaffen, in der Motivation, Leistung und Loyalität wachsen. Sie lernen bewährte Methoden kennen, die in der Praxis funktionieren – vom ersten Kontakt bis zur langfristigen Bindung.

Das erwartet Sie:

- Talente erkennen und gezielt ansprechen
- Onboarding, das neue Mitarbeitende begeistert und integriert
- Motivation und Leistungsbereitschaft dauerhaft fördern
- Mitarbeiterbindung durch Wertschätzung und Entwicklungsperspektiven
- Umgang mit Abwanderungstendenzen und Frühwarnsignalen

261-6101 - online

Montag, 09.02.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

NEU: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Erfolgreich und akzeptiert führen - Von Anfang an
Der Schritt vom Kollegen zur Führungskraft verändert fast alles – Ihre Aufgaben, Ihre Verantwortung und auch die Art, wie andere Sie sehen.

Plötzlich erwarten Team, Vorgesetzte und Kunden klare Entscheidungen, Orientierung und Führung. Gleichzeitig müssen Sie sich in Ihrer neuen Rolle behaupten, ohne den guten Draht zu ehemaligen Kollegen zu verlieren.

Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um diesen Übergang souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren. Mit praxisnahen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Tipps entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team. Das erwartet Sie:

- Klare Positionierung: Wie Sie Ihre neue Rolle selbstbewusst annehmen
- Respekt und Vertrauen gewinnen – auch bei ehemaligen Kollegen
- Delegieren, motivieren, klare Ansagen machen
- Schwierige Situationen meistern, ohne unnötige Konflikte zu erzeugen
- Praxistipps für die ersten 100 Tage und darüber hinaus

261-6102 - online

Dienstag, 03.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Mitarbeitergespräche richtig führen

Hier erfahren Sie typische Elemente und Phasen im Mitarbeitergespräch und über Kommunikationsmodelle, die Sie kennen sollten - Was kommt beim Anderen an?

- Gezielte Dialogführung - Fragetechniken, Kritik, Lob und Motivation
- Mitarbeitergespräche als Führungsinstrument nutzen
- Ziele klar setzen, Zielvereinbarungen einhalten
- Der gelungene Gesprächsabschluss
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Mitarbeitern

261-6007 - online

Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

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.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen

- Kalkulation, Finanzierung und Steuern
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung

261-6005 - online

Donnerstag, 12.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

Change-Management

Lernen Sie, Ihre Mitarbeiter zu begeistern und mitzunehmen, das Verhalten Ihrer Mitarbeiter richtig einzuschätzen und sie zuverlässig und angemessen durch Veränderungsprozesse zu begleiten. Unternehmen und auch die Mitarbeiter sollen sich in der heutigen Zeit immer schneller auf Neues einstellen. Um in diesem dynamischen Wandel zu bestehen, müssen stetige Veränderungen stattfinden, um erfolgreich in der Zukunft zu agieren. Dabei können Veränderungen helfen, in Krisenzeiten zu bestehen, bei einer Fusion die nötigen Stellhebel zu aktivieren oder auch innerbetriebliche Abläufe zu restrukturieren.

Kursinhalte:

- Notwendigkeit von aktiv gestaltetem Wandel
- Auslösen, Planen, Organisieren und Umsetzen von Veränderungen
- Sensibles Management von Kräftefeldern und Umgang mit Widerstand
- Einbeziehen interner und externer Anspruchsgruppen, die durch den Veränderungsprozess tangiert werden
- Erarbeitung eines ganzheitlichen Konzeptes mit Ad-hoc-Maßnahmen
- Implementieren des Konzeptes in den Gesamtprozess

261-6008 - online

Dienstag, 17.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Karin Budde 65,00 €

NEU! Sitzungen und Meetings souverän und effizient leiten

Viele Meetings kosten Zeit, ohne die gewünschten Ergebnisse zu liefern. Oft fehlt eine klare Struktur, eine konsequente Moderation oder der Fokus auf das Ziel. Wer Sitzungen souverän leitet, schafft es, alle Beteiligten einzubinden, Entscheidungen voranzubringen und die gemeinsame Zeit effizient zu nutzen. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie Besprechungen zielgerichtet planen, leiten und nachbereiten. Sie erfahren, wie Sie mit klarer Kommunikation, verbindlichen Vereinbarungen und passenden Methoden den Mehrwert Ihrer Meetings deutlich steigern.

Das erwartet Sie:

- Klare Struktur – von der Einladung bis zur Ergebnisdokumentation
- Interaktive Techniken, um alle Teilnehmenden aktiv einzubinden
- Umgang mit Störungen, Abschweifungen und schwierigen Situationen
- Effiziente Besprechungskultur: Weniger Zeit – mehr Ergebnis

261-6104 - online

Mittwoch, 25.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

NEU! 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? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

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.

Das erwartet dich:

- Standortbestimmung u. individuelle Zielklärung
- Selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit
- Erfolgreich bewerben: Wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen
- Die ersten 100 Tage im Job: Was zählt wirklich?
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen
- Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

261-6105 - online

Donnerstag, 26.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

NEU! Durchsetzungstraining Exklusiv für Frauen für ihren beruflichen Erfolg

Selbstsicher - Überzeugend - Souverän

Die acht entscheidenden Faktoren für Ihren Erfolg:

1. Spaß an der Macht - Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie
2. Keine falsche Bescheidenheit - Verkaufen Sie sich selbst und Ihre Erfolge
3. Body & Talk - Gewinnen Sie mit Ihrer Ausstrahlung
4. Das Ende des Nettigkeitssyndroms - Wie sie sich besser abgrenzen und „Nein“ sagen
5. Die Kunst, Männer zu motivieren - So managen Sie Chefs, Kollegen und Mitarbeiter
6. Die überzeugende Ansprache - Setzen Sie Ihre Ziele durch
7. Notfallhilfe für schwierige Situationen - Erkennen Sie die Spiele Ihres Gegenübers
8. Langfristige Erfolge sichern - Aktionsplan für Ihr persönliches Wachstum

261-6009

Samstag, 18.04.2026, 11.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202 82,00 €
Karin Budde

NEU! Wortschatztraining Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen

Wer über viele passende Worte verfügt, kann klarer denken, überzeugender sprechen und selbst in heiklen Momenten souverän bleiben. Ein reicher Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer – er ermöglicht es, in jeder Gesprächslage

schnell das richtige „Werkzeug“ zu greifen.

In diesem Seminar entdecken Sie effektive Wege, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen schneller zu reagieren. Sie üben, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten. Das erwartet Sie:

- Frische Impulse, um Ihren aktiven Wortschatz nachhaltig zu erweitern
- Techniken, um in angespannten Situationen flüssig zu sprechen
- Tipps für mehr Präzision und Ausdruckskraft in Gesprächen
- Übungen, die Ihren Redefluss im Alltag spürbar verbessern

261-6014 - online

Dienstag, 21.04.2026, 09.00 - 12.00 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.

261-6023

21.04.2026 - 28.04.2026 * 2 Kurstage
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 215 40,00 €
Michael Schlögl

Moderation - sicher- überzeugend - effizient

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist der Schlüssel, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Wer moderiert, muss sowohl den roten Faden halten als auch flexibel auf Dynamiken reagieren können.

In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen pro-

fessionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie trainieren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle als ModeratorIn klar gestalten.

Das erwartet Sie:

- Struktur und Klarheit in jeder Phase der Moderation
- Methoden, um Diskussionen lebendig und ziel führend zu gestalten
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und Teilnehmenden
- Praxisnahe Übungen mit Feedback zur eigenen Moderationswirkung

261-6017 - online

Mittwoch, 29.04.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €

NEU! Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden.

Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

261-6015 - online

Freitag, 08.05.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms 67,00 €





NEU! Agile Führungskompetenz in Unternehmen

In einer Welt, die sich rasant verändert, sind Flexibilität, Entscheidungsstärke und Anpassungsfähigkeit entscheidende Erfolgsfaktoren für Führungskräfte. Klassische Führungsmodelle stoßen bei hoher Dynamik schnell an ihre Grenzen – gefragt sind agile Kompetenzen, die Orientierung geben und gleichzeitig Raum für Eigeninitiative schaffen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch unter unsicheren Bedingungen klar führen, Vertrauen im Team aufbauen und Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten. Sie erfahren, wie agile Führungsprinzipien helfen, schnelle Entscheidungen zu treffen, die richtigen Prioritäten zu setzen und Mitarbeitende aktiv einzubinden.

Das erwartet Sie:

- Agile Führung: Grundprinzipien und sofort einsetzbare Methoden
- Entscheidungen treffen bei Unsicherheit – strukturiert und mutig
- Teams in Veränderungsprozessen motivieren und stärken
- Praxisübungen zu Flexibilität, Kommunikation und Priorisierung
- Individuelle Transferpläne für den Führungsalltag

261-6103 - online

Dienstag, 19.05.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Mit der richtigen Körpersprache zu mehr Selbstbewusstsein und Sicherheit

Worte machen nur einen Teil unserer Kommunikation aus – der weitaus größere Teil läuft nonverbal. Ob im Beruf oder privat: Wer Körpersprache richtig einsetzt und deuten kann, gewinnt an Ausstrahlung, Souveränität und Überzeugungskraft. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Körpersprache gezielt einsetzen, um sicher aufzutreten und authentisch zu wirken. Gleichzeitig lernen Sie, die Signale anderer zu entschlüsseln

– von subtilen Gesten bis zu unbewussten Mikroausdrücken – und so Gespräche und Situationen besser einzuschätzen.

Das erwartet Sie:

- Wirkungsvoll auftreten: Haltung, Gestik, Mimik und Stimme im Einklang
- Körpersprache lesen und deuten – auch zwischen den Zeilen
- Signale von Zustimmung, Ablehnung oder Unsicherheit erkennen
- Praktische Übungen für Präsenz und Dynamik
- Bewusster Einsatz von Körpersprache in Gesprächen, Präsentationen und Verhandlungen

261-6018 - online

Donnerstag, 11.06.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

NEU! Delegationsgespräche erfolgreich führen

Gute Führung heißt, Verantwortung wirksam zu teilen. Doch Delegation ist weit mehr, als Aufgaben einfach weiterzugeben – sie ist ein entscheidender Schlüssel zu Motivation, Verlässlichkeit und Effizienz im Team. Wer delegiert, ohne Klarheit und Zielorientierung zu schaffen, riskiert Missverständnisse und enttäuschte Erwartungen.

In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, wie Sie Delegationsgespräche professionell vorbereiten, klar strukturieren und so führen, dass Mitarbeitende Verantwortung übernehmen und motiviert handeln. Durch praktische Übungen und Rollenspiele entwickeln Sie Ihren persönlichen Gesprächsstil und gewinnen Sicherheit für den Führungsalltag.

Das erwartet Sie:

- Die wichtigsten Prinzipien erfolgreicher Delegation
- Passende Aufgaben an die richtigen Personen übertragen
- Delegationsgespräche strukturiert und motivierend führen
- Verbindlichkeit schaffen und Fortschritte sichern
- Praktische Übungen, Rollenspiele und Feedback

261-6006 - online

Freitag, 12.06.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

NEU! 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!

261-6019 - online

Donnerstag, 18.06.2026, 18.00 - 20.00 Uhr
Karin Budde

45,00 €

NEU! 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.

Selbstsicher – Überzeugend – Souverän, diese drei Attribute machen Powerfrauen aus. Auch 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.

261-6022

Dienstag, 23.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 202
Karin Budde

80,00 €

NEU! Gehaltsverhandlung erfolgreich führen

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden. Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie Sie das passende Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen. Das erwartet Sie:

- Die 3 Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch
- Argumentations- und Fragetechniken, die überzeugen
- Einwände des Arbeitgebers sicher entkräften
- Der perfekte Gesprächsaufbau – vom Einstieg bis zur Vereinbarung

261-6003 - online

Mittwoch, 24.06.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Die Kraft des Schweigens Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt

es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie:

- Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen
- Praxisnahe Impulse: Wie Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch einsetzen

261-6013 - online

Dienstag, 30.06.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Motivieren – Delegieren – Kritisieren



Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Erfolgreiche Führung bedeutet mehr, als Aufgaben zu verteilen und Ergebnisse einzufordern. Wer als Führungskraft überzeugen will, muss sein Team begeistern, Verantwortung wirksam übertragen und konstruktives Feedback geben können – auch in kritischen Situationen.

In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Motivation wirklich entsteht und wie Sie Mitarbeitende mit klarer Kommunikation und authentischem Auftreten nachhaltig zu Bestleistungen anregen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben gezielt delegieren, die Eigenverantwortung stärken und Freiräume schaffen – ohne Kontrollverlust. Zudem üben Sie, Kritik so zu formulieren, dass sie wirkt, ohne zu verletzen, und so Veränderungen tatsächlich angestoßen werden.

Das erwartet Sie:

- Motivationsstrategien, die auf unterschiedlichen Mitarbeiterstypen wirken
- Passgenau delegieren – Verantwortung übergeben, Vertrauen stärken
- Kritisieren ohne Demotivation: Klarheit, Wertschätzung, Wirksamkeit
- Praxisübungen für souveräne Gesprächsführung
- Persönliche Anregungen für den Führungsalltag

261-6016 - online

Dienstag, 14.07.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

NEU: Selbstmarketing



Sich und seine Leistungen besser darstellen

Ob im Bewerbungsgespräch, im Meeting oder bei informellen Gesprächen: Wer seine Stärken klar und überzeugend präsentiert, erhöht seine Chancen – beruflich wie privat. In diesem Seminar ler-



nen Sie, wie Sie Ihre Leistungen sichtbar machen, Erfolge selbstbewusst kommunizieren und gleichzeitig authentisch bleiben.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Außenwirkung gezielt gestalten, Sympathie aufbauen und hinderliche Denkmuster überwinden. Ziel ist es, dass Sie Ihre Botschaft klar formulieren, positiv im Gedächtnis bleiben und neue Möglichkeiten aktiv eröffnen.

Das erwartet Sie:

- Stärken erkennen und wirkungsvoll darstellen
- Erfolgsstorys entwickeln, die im Gedächtnis bleiben
- Authentisch auftreten u. gleichzeitig überzeugen
- Mehrwert schaffen und gezielt kommunizieren
- Beziehungen zu Entscheidern entwickeln
- Sichtbarkeit gezielt steigern

261-6004 - online

Samstag, 18.07.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Ök. Matthias Dahms

67,00 €

Bewerbung

Assessment Center Vorbereitung

Auch für Berufseinsteiger

Immer mehr Unternehmen verwenden dieses Verfahren für die Bewerberauswahl.

Im Seminar lernen Sie, wie Assessment-Center ablaufen, was Personaler von Ihnen erwarten und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Sie trainieren in gängigen Übungen, wie Sie sich in Gruppendiskussionen, Rollenspielen und anderen vorbereitenden Aufgaben professionell präsentieren. Darüber hinaus erhalten Sie Feedback zu Ihrer Körpersprache und Rhetorik.

261-6020

Samstag, 31.01.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

100,00 €

Karin Budde

261-6106

Samstag, 18.07.2026, 11.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

100,00 €

Karin Budde

NEU! 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.

261-6107 - online

Montag, 13.04.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Karin Budde

45,00 €

Wie nutze ich LinkedIn als Bewerbungsplattform?



Sichtbar sein, gefunden werden, Netzwerke auf- und ausbauen, gerade in dieser besonderen Zeit, in der Social Distancing gilt, ist es umso wichtiger digital sichtbar und erreichbar zu sein.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen: Vom Aufbau des individuellen LinkedIn Profils (welche Felder sollten wie ausgefüllt werden?) über Tipps und Tricks zum digitalen Netzwerken (wer gehört in mein Netzwerk und warum?) bis zum Finden der neuen Arbeitsstelle (wie mache ich mich für Headhunter rekrutierende Personen interessant?)

261-6100 - online

Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Karin Budde

45,00

Projektmanagement

Projektmanagement nach GPM/ IPMA - online Lehrgang



Ein Abschluss, der Ihre Kenntnisse im Projektmanagement dokumentiert, ist inzwischen Einstellungsvoraussetzung bei den meisten großen Firmen und auch bei vielen kleinen und mittleren Unternehmen.

In diesem Lehrgang erwerben Sie das Basis-knowhow, um sich auf die Prüfung für das „Basis-zertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorzubereiten und damit ein international anerkanntes Zertifikat zu bekommen (nach IPMA International Project Management Association).

Das Basiszertifikat richtet sich an Projektmitarbeiter:innen, angehende Projektleiter:innen von kleineren Projekten sowie an Projektbeteiligte aus Fachabteilungen und dem Vertrieb, die in der Hauptsache mit fachlichen (und daher nicht Projektmanagement-) Aufgaben befasst sind und die an einer unabhängigen und kompetenten Bestätigung ihres Projektmanagement-Wissens interessiert sind. Auch Berufseinsteiger:innen, angehende Techniker:innen und Studierende sind angesprochen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Der Lehrgang vermittelt grundlegende Kenntnisse und Methoden des Projektmanagements und Werkzeuge zur Bearbeitung von Projekten. Anhand eines Übungsprojektes erfolgt die Übertragung der erlernten Methoden auf die eigenen Aufgaben. Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an den Projektmanagement-Kompetenzelementen der ICB (IPMA Competence Baseline).

Im Anschluss an den Lehrgang findet die Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ statt (261-6109).

Zertifizierung: Die Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig.

Der Lehrgang findet online über Zoom und in Kooperation mit der vhs im Münchner Norden statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

261-6108 - online

17.04.2026 - 17.07.2026 * 10 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Johannes Leischnig 298,00 €

Prüfungsvorbereitung für das „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“

Sie werden in diesem Kurs auf die Prüfung „Basiszertifikat im Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch des Lehrgangs „Projektmanagement nach GPM/IPMA“ (261-6108).

Zertifizierung: Die schriftliche Prüfung wird extern abgenommen. Die Prüfungsgebühr wird zusätzlich fällig. Die Prüfungsvorbereitung findet online über Zoom statt.

In Kooperation mit der vhs im Münchner Norden. Die online-Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

261-6301 - online

30.01.2026 - 06.02.2026 * 2 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Johannes Leischnig 90,00 €

261-6109 - online

24.07.2026 - 31.07.2026 * 2 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.30 Uhr

Johannes Leischnig 90,00 €

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.

261-6206 - online

Dienstag, 03.02.2026, 18.00 - 18.45 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

261-6207 - online

Mittwoch, 18.03.2026, 16.30 - 17.15 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

NEU! 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

261-6211

02.03.2026 - 09.03.2026 * 2 Kurstage

Montag, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202 75,00 €

Sabine Saldaña Bravo

NEU! 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-ge-

nerierten Bildern beleuchtet.

Kursinhalte: Prompts für Bilderstellung, Grenzen, Copyright, Midjourney, Canva KI

261-6203 - online

Mittwoch, 04.03.2026, 16.30 - 17.15 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

NEU! 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

261-6204 - online

Dienstag, 24.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

261-6205 - online

Freitag, 17.04.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

NEU! 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

261-6201 - online

Montag, 13.04.2026, 16.30 - 17.15 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

261-6202 - online

Dienstag, 16.06.2026, 18.00 - 18.45 Uhr

Robin Weniger 30,00 €

NEU! Effizient arbeiten mit ChatGPT & Co

Ob für Beruf oder Alltag: Large Language Models – kurz LLMs – wie ChatGPT, Gemini oder Claude können Texte formulieren, Ideen liefern oder Informationen übersichtlich aufbereiten.

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen dieser KI-Systeme kennen, erhalten praktische Tipps für klares Prompting und probieren erste Anwendungen direkt aus. Mit praxisnahen Übungen erfahren Sie, wie diese Systeme Ihren Arbeitsalltag erleichtern – und warum ein kritischer Blick auf die Ergebnisse immer wichtig bleibt.

Voraussetzung: Eigenes, internetfähiges Laptop, ChatGPT-App a. d. Laptop (Gratis-Version genügt)

261-6212

13.04.2026 - 20.04.2026 * 2 Kurstage

Montag, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

75,00 €

zweiter Kurstag Raum B 202

Sabine Saldaña Bravo

NEU! 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.

261-6208 - online

Dienstag, 21.04.2026, 17.30 - 18.15 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

NEU! 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.

261-6209 - online

Montag, 27.07.2026, 18.30 - 19.15 Uhr

Robin Weniger

30,00 €

Social Media**Social Media – Instagram**

In mehreren Bausteinen haben Sie hier anhand von Instagram die Möglichkeit tiefer in Social Media einzusteigen.

In den unabhängig voneinander buchbaren Modulen, lernen Sie alles von Grundlagen zur Plattform über Beitragsformate, Technik, oder Marketing-Strategien bis Community Management, arbeiten mit Tools zur Erstellung Ihres eigenen Contents und entwickeln Ihr eigenes Storytelling. 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.

Modul 1: Grundlagen zu Instagram

- **Grundlagen:** Die grundlegenden Funktionen und Möglichkeiten von Instagram
- **Registrierung:** Relevante Aspekte, die bereits bei der Registrierung erfolgreich beachtet werden sollten, damit das Profil – sei es für private oder geschäftliche Zwecke – eine deutlich suchmaschinenoptimierte Sichtbarkeit erhält.
- **Content:** Die Erstellung von hochwertigen Beiträgen wird anhand von praxisrelevanten Tipps und Techniken betrachtet, um ansprechende und herausragende Inhalte zu erstellen, die Zielgruppen begeistern können. Der Fokus liegt auf Textmodellen sowie Lehren aus der Fotografie und Videografie.
- **Management:** Grundlagen des Social Media

Managements, darunter ein Redaktionsplan, um Inhalte effektiv verwalten und optimieren zu können.

Voraussetzung: Keine Grundkenntnisse nötig. Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit.

261-6213

14.03.2026 - 21.03.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

48,00 €

Roham Bahramian

Modul 2: Crash-Technikkurs

Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt des Social-Media-Contents ein und gewinnen Sie ein umfassenderes Verständnis dafür. Durch anschauliche Beispiele und praktische Übungen werden wir Teil dieser digitalen Welt und lernen, wie wir sie entweder für unseren eigenen Unterhaltungswert, den Alltagsgebrauch oder zur Erreichung von Marketingzielen nutzen können.

Lernen Sie, wie Sie Feed-Beiträge, Stories und Reels effektiv nutzen können, um Ihre Botschaften auf Instagram optimal zu präsentieren und Ihre Zielgruppe zu erreichen.

Inhalte:

- Beitragsformate und -kombinationen für Instagram: Entdecken Sie die Vielfalt der Möglichkeiten, indem Sie Feed-Beiträge, Stories, Reels, Online-Events, Highlights, Collab Posts und eine ansprechende Bio nutzen.
- Cross-Media-Kommunikation für Anfänger: Lernen Sie die Grundlagen der effektiven Kommunikation über verschiedene Medienplattformen hinweg und nutzen Sie sie, um Ihre Botschaften zielgerichtet zu verbreiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit. Ein Smartphone und Laptop sind eine gute Ergänzung, aber keine Voraussetzung.

261-6214

09.05.2026 - 16.05.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

48,00 €

Roham Bahramian

Modul 3: Mehr Reichweite auf Instagram

Entdecken Sie in diesem Kurs Ihre Präsenz auf dieser beliebten Social-Media-Plattform zu maximieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Instagram-Profil optimieren, um eine größere Reichweite zu erzielen und mehr Menschen zu erreichen.

Im Kurs geht es um:

- Mehr Reichweite auf Instagram
- Reels auf Instagram
- Hashtags
- Kooperationen
- Upload-Frequenz auf Instagram
- Crossmedia-Marketing auf Instagram

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Nutzung von Instagram
Um Ihnen beim Lernen und Umsetzen der erlern-

ten Konzepte zu unterstützen, stellen wir Ihnen ein umfangreiches Skript zur Verfügung, das Sie auch nach dem Kurs als Nachschlagewerk verwenden können.

Benötigtes Material: Sofern vorhanden(!), bringen Sie bitte bereits vorhandene Zugangsdaten zu Ihrem Social-Media-Kanal mit. Ein Smartphone oder ein Laptop sind eine empfehlenswerte Ergänzung, jedoch keine Voraussetzung.

261-6215

20.06.2026 - 27.06.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 214

48,00 €

Roham Bahramian

Podcast, Youtube**NEU! Podcasts im Einsatz zur beruflichen Weiterbildung**

Podcasts sind längst mehr als reine Unterhaltung: Sie informieren, inspirieren und eignen sich hervorragend für die persönliche wie auch berufliche Weiterbildung. Ob prominente Formate wie „Lanz & Precht“, True Crime Podcasts oder spannende Fachpodcasts – die Vielfalt ist riesig. Doch was genau sind Podcasts? Wie können Sie sie konsumieren, zur Unterhaltung oder zur beruflichen Weiterbildung nutzen? Und worauf müssen Sie als Host achten, wenn Sie einen eigenen Podcast planen?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie passende Formate finden, hören und sehen sowie gezielt für Alltag oder Beruf nutzen können. Außerdem erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie ein eigener Podcast entsteht und worauf Sie bei den ersten Schritten achten sollten.

Voraussetzung: Internetfähiges Smartphone, Grundkenntnisse Smartphone- und Internetnutzung

261-6210

16.03.2026 - 23.03.2026 * 2 Kurstage

Montag, 18.00 - 20.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

75,00 €

Am 2. Kurstag in Raum B 202

Sabine Saldaña Bravo

Aufbau eines eigenen YouTube-Kanals

Nicht nur Influencer und Internet-Stars tummeln sich auf YouTube. Viele Firmen nutzen YouTube inzwischen auch als Marketing- oder Kommunikationsplattform. Ganz gleich, warum Sie auf YouTube online gehen wollen, in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ein Konzept für einen YouTube Kanal erstellen und den Kanal gezielt für Ihre Zwecke ausbauen.

In praktischen Übungen wird vermittelt, wie Sie auf YouTube einen Kanal einrichten und diesen mit entsprechenden Medien „füttern“.

In Kooperation mit der vhs im Münchner Norden. Der Lehrgang findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung

261-6216 - online

16.06.2026 und 18.06.2026 * 2 Kurstage

Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Stefan Sporrer

94,00 €

EDV / IT
EDV Grundlagen

Der Computer in unserem Leben - Baustein 1

Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren

Sie sind neugierig geblieben und möchten den Umgang mit dem PC kennenlernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden Sie individuell betreut und entsprechend Ihrem Lernfortschritt unterstützt.

Dieser Kurs wird Sie in diesem und nächsten Baustein mit all den Dingen und dem Wissen vertraut machen, was Sie im täglichen Leben eigentlich unbedingt brauchen. 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.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch sowie einen USB-Stick auf dem sie alle ihre Dateien und Übungsdateien mitnehmen können.

261-6530

12.03.2026 - 23.04.2026 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

115,00 €

Susanne Mohr

Der Computer in unserem Leben - Baustein 2

Anfängerkurs (nicht nur) für Senioren

In diesem Baustein steigen wir noch ein wenig tiefer in die vielfältigen Möglichkeiten ein: Wir schauen unter anderem auf die Themen E-Mail, Internetrecherche, einkaufen im Internet, erste Einblicke ins Onlinebanking, Zugverbindungen und Zugtickets, Terminvereinbarungen und Onlinerezepte. Zusätzlich können Sie natürlich gerne Themenwünsche äußern und wir haben Zeit für Fragen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse wie im Baustein 1 beschrieben.

Falls vorhanden und Sie möchten, können Sie eigenes Gerät mitbringen.

261-6503

30.01.2026 - 27.02.2026 * 4 Kurstage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

Susanne Mohr

261-6531

30.04.2026 - 18.06.2026 * 4 Kurstage

Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

Susanne Mohr

Digitale Bildbearbeitung

Wie erstelle ich ein Fotobuch

Wie sortiere ich meine unendlich vielen Bilder und mache sie wieder auffindbar? Wie erstelle ich dann mit einer gewissen Anzahl von besonders schönen Bildern ein Fotobuch, um das Sie jeder beneidet? Antworten auf diese beiden Fragen bekommen Sie in diesem Kurs und lernen außerdem an insgesamt 4 Kurstagen unter anderem auch noch, wie Sie Bilder von Kamera zum PC übertragen, sie dort ordnen und aber auch beschriften oder (um-) benennen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse

Sie können Ihr eigenes Gerät und Ihre digitalen Bilder mitbringen.

261-6535

02.03.2026 - 23.03.2026 * 4 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

95,00 €

Susanne Mohr

Beruflicher Wiedereinstieg

Windows, Word und Excel für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich beispielsweise nach ihrer Elternzeit oder aus anderen Gründen beruflich neu orientieren möchten. In diesem Kurs lernen Sie das Betriebssystem Windows kennen und machen die ersten Schritte in den weit verbreiteten Office-Programmen Word (Textverarbeitung) und Excel (Tabellenkalkulation). Abschließend haben Sie auch noch die Gelegenheit, sich in der Verwendung des Internets auszuprobieren.

Kursinhalte:

Windows: Ablagestrukturen anlegen und ändern; Dateien speichern, öffnen und wieder finden

Word: Grundlagen; Erstellen, Korrigieren, Formatieren, Sichern von Texten; Arbeiten mit einfachen Zeichen- und Absatzformatierungen

Excel: Grundlagen; Formatieren und optische Gestaltung von Tabellen; Einführung in das Rechnen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

Voraussetzungen: Keine, der Kurs ist für EDV-Anfängerinnen und -Anfänger konzipiert.

Ein zu den Kursinhalten passendes Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

261-6501

08.03.2026 und 15.03.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

167,00 €

Berthold Wittich

Windows und Microsoft Office für den beruflichen Wiedereinstieg Baustein 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Office Grundkenntnisse für den beruflichen Wiedereinstieg auffrischen möchten.

Sie haben bereits Grundkenntnisse wie im Kurs Baustein 1 (261-6501), 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

Bitte mitbringen: Buch aus Baustein 1 (Quereinsteiger können das Buch vorab in der VHS kostenpflichtig bestellen), USB-Stick, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Da die Cafeteria der VHS sonntags geschlossen ist, empfehlen wir außerdem selbst Verpflegung für die Pause mitzubringen.

261-6504

19.04.2026 und 26.04.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

150,00 €

Berthold Wittich

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.

261-6505

18.04.2026 - 20.06.2026 * 6 Kurstage

Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Lucia Kraemer

261-6506

18.04.2026 - 20.06.2026 * 6 Kurstage

Samstag, 12.00 - 13.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Lucia Kraemer

Smartphone & Tablet

Erkunden Sie die digitale Welt!

Eine Einführung in das Thema Smartphones und Tablets, (nicht nur) für Senioren

Ein Smartphone oder Tablet kann Ihnen die Tür in eine neue Welt öffnen. In diesem Kurs brauchen Sie dafür nicht mal ein eigenes Gerät!

Im Kurs bekommen Sie von uns jeweils ein Tablet gestellt, mit dem Sie eine Vielzahl an verschiedenen Funktionen ausprobieren können: von telefonieren bis Zugverbindungen finden, von fotografieren bis zur Terminvereinbarung beim Arzt, von Online-Shopping bis Navigation. Nebenbei verstehen Sie dann auch all die Vokabeln aus diesem Bereich und haben natürlich genügend Zeit, alle Fragen zu stellen, die rund um die Bedienung dieser Geräte aufkommen können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

261-6532

04.03.2026 - 18.03.2026 * 3 Kurstage

Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

78,00 €

Susanne Mohr

Das neue Smartphone/Tablet in der Hand

Smartphones und Tablets (nicht nur) für Senioren Kleingruppenarbeit

Sie haben ein neues Smartphone oder Tablet bekommen und brauchen ein wenig Hilfe?

Nachdem wir uns zusammen zuerst die grundlegende Bedienung (tippen, Wischen etc.) und Einrichtung solcher Geräte angeschaut haben, geht's ums Telefonieren, wie man Programme ausführt und was bestimmte Vokabeln (Apps, SMS, Accounts etc.) eigentlich heißen. Danach schauen wir uns die Interneteinrichtung (Mobil/WLAN) an und machen dann mit dem Gerät erste Schritte im Internet. Sie lernen wie man Apps findet & installiert, und was man mit der installierten Kamera so alles machen kann.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit. Dieser Kurs ist nicht für Apple-Benutzer (iPhones und/oder iPads) geeignet.

261-6534

13.04.2026 - 27.04.2026 * 3 Kurstage

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

78,00 €

Susanne Mohr

NEU! Erste Schritte mit dem Apple-Smartphone/Tablet: iPhone / iPad

Haben Sie ein neues iPhone oder iPad und wünschen sich Unterstützung? In diesem Kurs erlernen 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.

Bitte bringen Sie Ihr vollständig aufgeladenes iPhone und/oder iPad mit. Dieser Kurs richtet sich speziell an Benutzer von iPhones und/oder iPads (Apple-Geräte).

261-6536

Donnerstag, 09.07.2026, 11.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

30,00 €

Thomas Reckwald

Microsoft Office



Microsoft Office - Crashkurs

Basiseinführung in Outlook, Word, Excel, PowerPoint

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

Kursinhalte:

- Basiseinführung in Outlook, Word, Excel, PowerPoint
- Word: praxisbezogene Gestaltung von Texten und Dokumenten
- Excel: grundlegender Aufbau von Tabellen, Rechnen, Formatieren von Texten und Zahlen
- PowerPoint: Planung, Entwurf und Gestaltung von Folien für eine Präsentation
- Outlook: Emails, Verwaltung von Kontakten, Aufgaben und Terminen

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

261-6606

04.07.2026 - 11.07.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 9.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

169,00 €

Mario Helkert

Outlook

Outlook - Grundkurs

Die Zeit im Griff mit der meistgenutzten Bürosoftware

Kompaktkurs

Microsoft Outlook ist mehr als nur ein E-Mail-Programm. Sie können damit auch Ihre täglichen Aufgaben leichter organisieren und verwalten. Neben einer übersichtlichen E-Mail-Verwaltung können

Sie mit Hilfe des Adressbuchs Ihre Kontakte organisieren und auch Ihre Termine und Aufgaben managen.

Kursinhalte:

- Grundlagen von Outlook (Komponenten, Ansichten etc.)
- E-Mails (auch mit Anhang) versenden, empfangen und verwalten
- Regeln und Abwesenheitsnotizen erstellen
- Pflege und Verwaltung von Kontakten, Aufgaben, Terminen und Kalendern

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse sowie Grundlagen in Word / Excel / PowerPoint.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

261-6601

Samstag, 24.01.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

Mario Helkert

261-6607

Samstag, 27.06.2026, 09.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

89,00 €

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 Einstiegerskurs 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 u. Bewegen in Tabellen
- Erfassen, Korrigieren und Formatieren von Texten, Zahlen und Tabellen
- Einfügen, Löschen, Kopieren und Verändern von Zellen und Zellinhalten
- Rechnen mit Zelladressen in Formeln und Funktionen
- Daten filtern & sortieren und Arbeiten mit einfachen Diagrammen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

261-6608

10.02.2026 - 10.03.2026 * 4 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

117,00 €

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 u. Datum rechnen
- Mehrere Arbeitsblätter und Dateien nutzen
- Importieren von Daten aus anderen Anwendungen und Quellen
- Vereinfachte und automatisierte Dateneingabe (benutzerdefinierte Datenreihen, Blitzvorschau/FlashFill)
- Daten auswerten mit Pivot-Tabellen
- Verwenden von EXCEL-Tabellen und -Diagrammen in anderen Programmen der Office-Familie
- Tabellen ansprechend gestalten mit Designs und manuell
- Tieferer Einblick in Diagrammfunktionen (Diagramme, Sparklines, etc.)
- Strukturiertes planen und umsetzen von Excel Anwendungen anhand von Praxisbeispielen (Kassenbuch, Turniertabelle, Urlaubsplanung, Fahrtenbuch)

Voraussetzung: Windows- u. Excel-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: USB-Stick zum Mitnehmen von Dateien, Buch aus dem Excel-Grundkurs, Quereinsteiger können dieses Buch vorab in der VHS bestellen (kostenpflichtig).

261-6610

18.07.2026 - 25.07.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 9.30 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

82,00 €

Mario Helkert

Word - Grundkurs Kompaktkurs

Microsoft Word, das am weitesten verbreitete Textverarbeitungsprogramm, 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, dann können Sie alle Dateien und Übungen mitnehmen.

261-6609

14.04.2026 - 21.04.2026 * 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

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen.

Die Kursgebühr enthält ein zu den Kursinhalten passendes Buch.

261-6611

Samstag, 28.02.2026, 9.30 - 16.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

98,00 €

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 (Auszug):

- Überblick über die aktuellsten Apps und Funktionen in Microsoft 365
- Microsoft 365 Apps-Updates verstehen: Was ist neu, was bleibt gleich
- Effektive Zusammenarbeit in Microsoft Teams: Neue Funktionen, Tipps & Tricks
- SharePoint und OneDrive: Verbesserte Dateiverwaltung, Freigaben und Berechtigungen
- Office-Apps (Word, Excel, PowerPoint) mit neuen KI-Funktionen und Vorlagen
- Automatisierung mit Power Automate: Flows erstellen, wiederkehrende Aufgaben automatisieren

sieren

- Sicherheit und Compliance: Moderne Schutzfunktionen, MFA, Conditional Access
- Datenschutz und Compliance-Tools in der Suite
- Praktische Übungen: Kurze Aufgaben zu den neuen Tools im Büroalltag

Zielgruppe: Alle, die Microsoft 365 bereits nutzen und die neuesten Features kennenlernen möchten – Einsteiger bis Fortgeschrittene, inkl. privater und beruflicher Nutzung.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, dann können Sie alle Daten und Übungen mitnehmen. Die Kursgebühr beinhaltet ein entsprechendes Lehrbuch.

261-6612

Dienstag, 19.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

64,00 €

Mario Helkert

Canva

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

261-6603 - online

Dienstag, 24.02.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Robin Weniger

40,00 €

261-6604 - online

Dienstag, 07.07.2026, 17.30 - 20.30 Uhr

Robin Weniger

40,00 €

Finanzbuchhaltung

Finanzbuchhaltung mit DATEV

Für Einsteiger

In diesem Kurs erwerben Sie fundierte Kenntnisse im Umgang mit der Buchhaltungssoftware DATEV. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie laufende Geschäftsvorfälle korrekt buchen, Jahresabschlüsse erstellen und aussagekräftige betriebswirtschaftliche Auswertungen generieren. Anhand zahlreicher praxisnaher Fallbeispiele üben Sie den effizienten Einsatz des Programms im Arbeitsalltag.

Bitte mitbringen: Finanzbuchführung 1, ISBN: 978-3-86718-500-4 (Bitte warten Sie mit dem Kauf den ersten Kurstag ab), Verlag: Edu-Media (Xpert Business) nur über Verlag/Internet; Schreibzeug und Taschenrechner.

261-6605

06.03.2026 - 24.04.2026 * 6 Kurstage

Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 205

164,00 €

Carmen Huber

Webseite

WordPress

Professionelle Websites selbst gestalten und verwalten



Praxisnah erfahren Sie im Kurs, wie Sie mit dem kostenlosen Content-Management-System WordPress professionelle Websites oder private Blogs anlegen, gestalten und verwalten. Erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl eines Layouts (Theme) ankommt, wie Sie es auswählen, in Ihre Website einbinden und anpassen.

Kursinhalt:

- WordPress mit einem kostenlosen oder einem bezahlten Webhoster betreiben
- Überblick: Backend, Block-Editor, Fullsite Editing, Erstellen von Seiten, Beiträgen und Menüs
- Bilder und Videos einfügen, nützliche Plugins aktivieren (Kontaktformular, SEO, Backup, Caching u.a.)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Internetbrowser, idealerweise Google Chrome oder Firefox.

In Kooperation mit der vhs im Münchner Norden. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

261-6613 - online

14.06.2026 - 21.06.2026 * 2 Kurstage

Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr

Florence Maurice

165,00 €

Programmieren

NEU! Programmieren verstehen - ganz ohne Vorkenntnisse



Kurs für Frauen

Sie erfahren, wie Computer „denken“ und welche Grundlogik hinter jedem Programm steckt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie man einfache Anweisungen formuliert, Entscheidungen trifft und kleine Abläufe mit Code umsetzt. Mit leicht verständlichen Beispielen aus Python und der Webprogrammierung entdecken Sie grundlegende Programmierprinzipien und erhalten einen Einblick in das Denken der Softwareentwicklung.

Kursinhalt:

- Was bedeutet Programmieren? - Denken in klaren Schritten
- Algorithmen im Alltag: vom Rezept zum Programm
- Programmiersprachen und Werkzeuge - wie ein Programm ausgeführt wird
- Grundlegende Bausteine: Variablen, Befehle und Bedingungen
- Wiederholungen und einfache Datenstrukturen
- Funktionen: kleine Programme in Programmen
- Ausblick: Wie Programme wachsen - Objektorientierung und nächste Lernschritt

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem Computer (Windows / Mac); zu diesem Kurs können sich **nur Frauen** anmelden.

Der Kurs findet online über Zoom und in Kooperation mit der vhs im Münchner Norden statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

261-6614 - online

09.06.2026 - 30.06.2026 * 4 Kurstage

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Florence Maurice

164,00 €

NEU! Python - Grundlagenkurs



Ziel des Kurses ist es, mit den generellen Konzepten der Computer-Programmierung mit Python vertraut zu machen. Die Spanne 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 und in Kooperation mit der vhs im Münchner Norden statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

261-6615 - online

10.06.2026 - 08.07.2026 * 5 Kurstage

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Florence Maurice

205,00 €

Technik

Computer Technik mit Spaß Micro:bit

Workshop mit einem der kleinsten single board Computer,

Soll Ihr Computer / Handy nach Ihrer Nase tanzen? - Dann sind Sie hier richtig.

Der Micro:bit ist ein Kleinstcomputer, der alles hat, um erste Schritte in die digitale Welt zu machen. In diesem Kurs lernen Sie, ein eigenes Projekt zu erstellen. Sie können sich von den hundert Ideen inspirieren lassen, egal ob kleine Gadgets, Spiele, Wissenschaft, Technik oder Robotik. In diesem Kurs findet jeder interessante Möglichkeiten und einen Einstieg in sein Projekt.

In dem Kurs lernen wir den kleinen Computer Micro:bit kennen. Er hat viele Funktionen, die Sie aus dem Handy kennen. Mit MakeCode erstellen Sie Ihre eigenen Programme und bestimmen selbst, was Ihr Computer machen soll. Jeder Teilnehmer kann hier seine Idee entwickeln und realisieren, ob Schüler oder Rentner. Bringen Sie zu dem Kurs Ihre Ideen mit, zusammen werden wir diese realisieren.

Sie können Ihren eigenen Micro:bit mitbringen oder es steht Ihnen während des Kurses ein Micro:bit zur Verfügung, den Sie auch anschließend erwerben können.

Informationen unter: www.microbit.org und www.makecode.microbit.org

Voraussetzungen: Spaß an der Technik

Material: Wenn vorhanden micro:bit und Notebook mit USB, Lötkolben, Seitenschneider, 12 € Materialgeld

261-2920

24.02.2026 - 28.04.2026 * 8 Kurstage

Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

149,00 €

Wolfgang Killian und Gerold Haase

Elektronikkurs für Einsteiger Theorie und Praxis

Mit diesem Kurs möchten wir Bastlern, die sich für Elektronik interessieren, Gelegenheit geben, Bauelemente und deren Funktionen kennen zu lernen. Sie werden die Anwendungen von aktiven und passiven Bauelementen von Widerständen bis zu Transistoren kennenlernen. Dabei behandeln wir zunächst die Theorie, das Zusammenspiel und schließlich praktische Anwendungen.

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

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

Bitte mitbringen: Lötkolben, Seitenschneider, 12 € Materialgeld

261-2921

24.02.2026 - 28.04.2026 * 8 Kurstage

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

149,00 €

Wolfgang Killian

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



Digitale Grundbildung

MuT - Medien und Technik im Alter Digitale Teilhabe - kostenlos und vor Ort



Seit 2024 wird das Projekt MuT in Kooperation zwischen Landkreis Erding und der Volkshochschule im Landkreis Erding erfolgreich in Form von kostenfreien Tablet-/Smartphone-Anfängerkursen für Senioren durchgeführt.

Diese Kurse erfreuen sich großer Beliebtheit und haben bereits vielen älteren Mitbürgern aus den Landkreisgemeinden dabei geholfen, sich sicherer im Umgang mit moderner Technologie zu fühlen.

Die Kurse sind altersgerecht gestaltet und vermitteln in entspannter Atmosphäre, wie man das Smartphone für Nachrichten, Fotos und nützliche Apps nutzt. Praxisnahe Beispiele wie der Fahrkartenkauf, die Buchung eines Arzttermins oder das Versenden von Nachrichten werden dabei direkt geübt. So können die Senioren alltägliche Aufgaben selbstständig erledigen und gewinnen mehr Sicherheit im digitalen Alltag. Dabei profitieren die Teilnehmenden nicht nur vom technischen Wissen, sondern auch von einer verbesserten sozialen Vernetzung. Es ist schön zu sehen, wie viel Freude und Interesse die Teilnehmenden zeigen.

Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert. Die große Nachfrage bestätigt den Bedarf und den Wert der Schulungen. Wenn Sie also in Ihrer Gemeinde an einem MuT-Kurs interessiert sind, dann wenden Sie sich gerne an Barbara Berger (barbara.berger@vhs-erding.de).

Unterwegs

Ansprechpartnerin:

Katharina Hader

Tel. 08122 9787-2114 katharina.hader@vhs-erding.de

Kursgebühr bei Museums-Workshops für 1 Kind mit 1 Erwachsenen

Expressionismus in der Pinakothek der Moderne

Familienführung mit Zwergerlwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Welche Farbe hat der Berg? Und warum ist der Himmel so rot? Ob wilder Tanz in greller Sonne, ob Abendstimmung am Meer – die Maler*innen der Künstlergruppen „Blauer Reiter“ und „Die Brücke“ malten in starken und leuchtenden Farben. Ich zeige euch Emil Noldes Sonnenblumen, Franz Marcs Rinder und noch viel mehr. Dann zeichnet auch ihr Bilder in leuchtenden Farben.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene € 10,00, jedes weitere Kind € 8,00. Materialgeld € 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Eintritt nicht inklusive, für Kinder frei, für Erwachsene 10,- €. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Pinakothek der Moderne, Foyer.

261-1727

Donnerstag, 12.03.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Pinakothek der Moderne, Barer Str. 40
Franziska Wolff 18,00 €

Fliegendes Pferd und Regenbogen

Wassily Kandinsky im Lenbachhaus

Familienwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren

Der russische Künstler Wassily malte erst seine zweite bayerische Heimat in frischen klaren Farben. Dann entstanden große Rätsel-Bilder in hellen kräftigen Farben und zuletzt malte er allerhand Kreise, Dreiecke und Linien und ließ so farbige Traumwelten entstehen. Ich zeige Euch die Bilder, dann könnt Ihr selbst eine Traum-Zeichnung für Euch machen.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene € 10,00, jedes weitere Kind € 8,00. Materialgeld € 1,00 (vor Ort zu bezahlen).

Eintritt nicht inklusive, für Kinder frei, für Erwachsene 10,- €. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Lenbachhaus, Foyer.

261-1728

Samstag, 09.05.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
München, Lenbachhaus 18,00 €
Franziska Wolff

Gelber Ring und blaue Kette

Schmuck in der Villa Stuck

Familienführung mit Kreativwerkstatt für Kinder ab 6 Jahren

Wir erkunden die prachtvoll ausgestattete Künstlervilla Franz von Stucks und halten Ausschau nach allem, was glitzert und glänzt. Dabei entdecken wir Figuren von wilden Tieren, märchenhafte Bilder und Räume wie in einem Königsschloss, sehen funkelnde Sterne, goldene Ranken und glänzenden Formen. Was erzählen uns die Räume

und Bilder über die Menschen, die hier lebten? Wie wirken Gold, Perlen und Edelsteine auf uns? Nach dem Streifzug durch die Historischen Räume werdet ihr selbst kreativ. Ihr malt eigenen Schmuck und fädelt bunte Perlenketten.

Erwachsene Begleitperson aus Haftungsgründen notwendig. Jede:r weitere Erwachsene € 10,00, jedes weitere Kind € 8,00. Materialgeld € 5,00 (vor Ort zu bezahlen).

Eintritt nicht inklusive, für Kinder frei, für Erwachsene 9,- €. Bitte rechtzeitig vorher kaufen.

Treffpunkt: Museum Villa Stuck, Jugendzimmer Souterrain

261-1729

Sonntag, 14.06.2026, 11.00 - 12.30 Uhr
München Villa Stuck, Prinzregentenstr. 60
Franziska Wolff 18,00 €

Musik & Kreativ

Ansprechpartnerinnen

Hilde Werner

Tel. 08122 9787-1104 hilde.werner@vhs-erding.de

Irene Khan

Tel. 08122 9787-1107 irene.khan@vhs-erding.de

Gitarre spielen - Kinderleicht

Kinder im Alter von 8 - 12 Jahre

Dieses Kursangebot dient der Orientierung für Kinder, die herausfinden möchten, ob sie tieferes Interesse am Gitarrenspiel haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sofern Erfahrungen auf anderen Instrumenten vorhanden sind, werden diese sinnvoll in den Unterricht eingebunden. Musikwünsche der Kinder werden berücksichtigt. Das Hauptziel ist, Spaß an der Musik zu haben bzw. diesen zu erhalten.

Der Dozent, Gitarrentechniker aus Erding, verleiht bei Bedarf gut geeignete und gepflegte Instrumente (Konzert- oder E-Gitarren) gegen Entgelt. Rückfragen hierzu sowie zum Kursangebot sind jederzeit willkommen unter Tel./whatsapp: 0152 5365 1766 Bitte mitbringen: Instrument, sofern vorhanden und Schreibzeug

261-2102

25.02.2026 - 13.05.2026 * 10 Kurstage
Mittwoch, 15.45 - 16.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 160,00 €
Peter Lehan

Tiere zeichnen und malen

Für Kinder ab 9 Jahren - in den Osterferien

An diesen 4 Tagen lernst Du, Deine Lieblingstiere auf das Papier zu bringen. Wir werden die weichen Felle, die eleganten oder robusten Körper der Tiere und die Charakteristik in den Gesichtsausdrücken zeichnen.

Mit Farbstiften oder Pastellkreiden könnt Ihr Eure Lieblinge anschließend noch lebendig colorieren. Bitte mitbringen: Bleistift B 3/ B 5, Zeichenpapier DIN A 3, Farbstifte oder Soft-Pastellkreiden

261-2310

30.03.2026 - 02.04.2026 * 4 Kurstage
Montag - Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 58,00 €
Prof. Hannes Döllel

Neu: Elfenwald-Atelier - ab 6 Jahre

Malen - Elfantasche - Spiegelchen - Basteln

Elfen, Feen, Trolle und Kobolde - was gibt es noch im Elfenwald? Lasst uns eintauchen in eine verzauberte Welt von Magie und Farben. Auf einer Leinwand malen wir mit Wasserfarben, Kreiden und Printstiften Dein Zauberwesen und bedienen uns aus der Waldschatztruhe mit viel Material wie Steine, Diamanten, Stoffen, Glitzer uvm. Probiert Schablonen aus oder eine Musterrolle, greift nach Spachteln und Fächerpinsel. Die Elfantasche wird groß zum Umhängen und hat Platz für all deine zauberhaften Dinge. Am Ende fertigt ihr noch ein Spiegelchen und es gibt noch eine duftende Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, Flüssigkleber (durchsichtig!), Brotzeit und Getränk. An die Kursleitung sind 10 € Materialkosten vor Ort zu entrichten.

261-2350

Freitag, 24.04.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußner



Claudia Häußner

©privat

Zauberhaftes Einhorn

(6 bis 12 Jahre)

Malen - Töpfern - Tütüröckchen

Wolltest Du Dich schon immer einmal in ein Einhorn verwandeln? Und Einhörner bei Dir Zuhause haben? Dann komm in das VHS-Atelier.

Zuerst malen wir Dein Einhorn auf eine Leinwand mit viel Material wie Glitzer, Einhornstaub, Blumen, Steine uvm. Danach fertigen wir aus Ton, der nicht gebrannt wird, geschickt ein weiteres Einhorn, das Du in deinen Händen wunderbar kneten kannst. Und während alles schön trocknet, verwandelst Du Dich selbst in ein Einhorn, indem Du ein Tütüröckchen mit glitzernden Steinchen und Blumen beklebst.

Bitte mitbringen: Schachtel für Tonfigur, Flüssigkleber, Geschirrtuch, Brotzeit und Getränk
Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen

261-2354

Samstag, 25.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußner

NEU: Zuckerbäcker

Malen, Basteln, Töpfern

(5 - 12 Jahre) auch für Jungs!

Backe, backe Kuchen der Bäcker-Künstler hat gerufen. Wir malen mit Acrylfarbe auf einer großen Leinwand Torten, Kuchen, Muffins, Schokohörnchen, verzieren diese mit Perlen, Glitzer, Spitzen und Borten. So entstehen leckere Köstlichkeiten, bunt und kreativ mit vielen gezeigten Maltechniken der Kursleiterin. Eine gebastelte Bäckermütze vorab darf natürlich nicht fehlen, ebenso eine große, getöpferte Torte mit Erdbeeren, Schokodiamanten und Puderzuckerperlen.

Die Tonkunstwerke werden nicht gebrannt!

Wir experimentieren mit vielen unterschiedlichen Materialien und zaubern im VHS-Atelier wunderbare Zuckerkunst-Stücke - zum Anbeißen schön! Am Ende darf jedes Kind, wenn es möchte, in eine kleine Theaterrolle schlüpfen, die mit Musik und Spaß begleitet wird.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Hausschuhe, Schere, Kleber, Brotzeit und Getränk, Schachtel für Transport der Tonstücke. An die Kursleitung sind 10 € Materialgeld zu zahlen.

261-2355

Mittwoch, 20.05.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußner

FORSCH MIT MIR! FARBEN AUS ERDE (6 bis 12 Jahre)

Herstellung und Verarbeitung + Tasche fertigen

Kann man aus Erde Farbe herstellen? Ja, das geht und nicht nur zu brauner Farbe sondern auch zu vielen unterschiedlichen Nuancen, wie rot, gelb, grün, grau uvm.

Wir verreiben mit dem Mörser die Erde, drücken und sieben, damit wir eine dünne Konsistenz erhalten. Mischen mit bestimmten Zutaten alles zusammen, um eine cremige Farbe zu erhalten. So entstehen ganz individuelle Kunstwerke auf unterschiedlichen Materialien. Außerdem färben wir Sand und Ton ein, da wird es aufregend bunt. Und was sind eigentlich Farbpigmente?

Die Kinder lernen einen achtsamen Umgang mit natürlichen Materialien und was für ein wichtiger Bestandteil ERDE ist. Um die angerührten Farben und Utensilien gut zu verstauen, fertigen wir noch eine tolle Tasche. Wir machen ein kleines Picknick zur Stärkung unserer kreativen Taten.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Flüssigkleber, Schere, Brotzeit und Getränk im Rucksack, Transport-Schachtel für Tonwerk. Das Materialgeld von 10 € bitte vor Ort der Kursleiterin bezahlen.

261-2356

Montag, 29.06.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 102

35,00 €

Claudia Häußner

Junge vhs

Unterwegs	104
Musik, Kreativ	104
Kochen	107
Ballett	108
Bewegung	109
Selbstbehauptung	109
Outdoor	110
Yoga	112
Schüler spezial	113
Schülerförderung	114



Sommeratelier für die ganze Familie

In den Sommerferien

Malen, Töpfern, Basteln - ab 3 bis 99 Jahre
Entdeckt gemeinsam mit Eurer großen oder kleinen Begleitung Eure Kreativität und Eure Freude am Malen, Töpfern und Basteln. Lasst Euch gegenseitig begeistern und genießt eine wunderbare, fantasievolle Zeit zusammen.

Jede Person erhält eine große Leinwand, die Ihr zusammenschieben könnt zu einem ganz großen Bild oder auch nicht. Ihr arbeitet mit Acrylfarbe, benutzt Spachtel, Fächerpinsel und bedient Euch am Material aus der großen Schatztruhe der Kursleiterin wie Glitzer, Steine, Blumen, Knöpfe u. v. m. Ihr probiert Schablonen aus oder eine Musterrolle, druckt Schwämme in verschiedenen Formen ab oder setzt Farbakzente mit Kreiden. So entstehen ganz individuelle, fantasievolle Gemälde. Während alles schön trocknet, formt Ihr ein Tier aus Ton, gestaltet vielleicht eine Futterschale dazu oder etwas anderes, das Euch gefällt. Der Ton wird nicht gebrannt! Am Ende gibt es noch eine Überraschung für die Kinder, zauberhaft-duftend!

Bitte mitbringen: Hausschuhe und „Schmutzkleidung“, Schere, Flüssigkleber, Schusschachtel als Transport für Tonfigur, Brotzeit und Getränk
5 € Material pro Person bitte an die Kursleitung zahlen.

261-2357

Samstag, 08.08.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 30,00 €
Claudia Häußer

Meerjungfrauen-Atelier

ab 6 Jahren

Zuerst malen wir eine wunderschöne Meerjungfrau auf einer Leinwand. Wir arbeiten mit Acrylfarbe, Spachtel, Paste und viel Material aus der Schatztruhe wie Blumen, Steine, Glitzer, Nixenstaub u.v.m. Während das Bild trocknet, geht es auf eine große Wiese (bei schlechtem Wetter drinnen) um dort das Meerjungfrauen-Fotoshooting zu Szenieren. Ihr steigt in eine große Meerjungfrau-Schwanzflosse und tragt ein Bikinioberteil. Perlenketten, Haarschmuck und Glitzerbänder verwandeln Dich in eine wunderschöne Meerjungfrau.

Ein Materialgeld in Höhe von 10 € bitte vor Ort an die Kursleitung.

Bitte mitbringen: Schmutzkleidung, Bikini-Oberteil, großes Handtuch, Brotzeit und Getränk im Rucksack, Fotoapparat oder Handy

261-2358

Samstag, 08.08.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

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.

261-2352

Samstag, 25.04.2026, 09.00 - 10.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußer

261-2359

Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 18,00 €
Claudia Häußer

Kleine Künstler im Atelier

Malen, Basteln, Töpfern

6 - 12 Jahre, auch für Jungs

In diesem Workshop haben wir viel Spaß mit verschiedenen Techniken und all dem, was man in einem Atelier so machen kann.

Wir bemalen eine große Leinwand mit Acrylfarbe, verwenden Paste, Spachtel und viel Material aus der Schatztruhe wie Steine, Blumen, Glitzer, Zauberstaub und vieles mehr. Ausgefallene Dinge werden gebastelt, die jetzt noch nicht verraten werden. Außerdem arbeiten wir mit Ton, fertigen daraus dein Lieblingstier, ein Gefäß oder andere Dinge.

Wir machen ein Picknick mit Brotzeit und Getränk an der frischen Luft oder im Atelier und erfreuen uns an unserer Kreativität und Fantasie.

Materialkosten: 10 € bitte an die Kursleitung zahlen.
Bitte mitbringen: Flüssigkleber (durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk, Schmutzkleidung

261-2353

Samstag, 25.04.2026, 10.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

261-2360

Samstag, 24.01.2026, 11.30 - 14.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Mode-Atelier

Malen - Tasche basteln - Modenschau

6 - 12 Jahre

Wir arbeiten auf einer großen Malplatte mit Perlen, Borten, Spitzenstoffe, dazu Acrylfarbe als Kombination aufgetragen auf großem Format. Es wird gemalt, geklebt und mit viel Material aus der Schatztruhe wie Feenstaub, Glitzer, Blumen, Steine uvm. gearbeitet. Ich zeige Euch wie man spachtelt, wie man mit der Musterrolle umgeht und mit Schwämmen, Schablonen und ganz viel mehr hantiert. Danach fertigen wir eine große Umhängetasche (die ist toll). Lass Dich überraschen!

Während alles schön trocknet darfst Du Dir aus dem Theaterkoffer modisches Zubehör wie Taschen, Brillen und Hüte aussuchen und wenn Du magst, Dir eine Hochsteckfrisur machen lassen. Wir präsentieren unsere Modenschau auf unserem selbst kreierten Laufsteg, mit etwas Lippenstift und Lidschatten.

Bitte mitbringen: ein schönes Kleid/Rock (für Modenschau), Schmutzkleidung, Hausschuhe, Kleber

(durchsichtig), Schere, Brotzeit und Getränk und 10 € Materialgeld an die Kursleitung!

261-2361

Samstag, 24.01.2026, 15.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 35,00 €
Claudia Häußer

Perlenschmuck

Für Kinder ab 8 Jahren

Den passenden Ring oder ein Armkettchen selbst herstellen - ein Traum für jedes Mädchen! Mit leichten Fädeltechniken tolle Ringe, Anhänger und Ketten zaubern.

Materialkosten pro Kind 10 € sind separat im Kurs zu zahlen!

261-2428

Donnerstag, 02.04.2026, 16.00 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 102 22,00 €
Julia Lechner

261-2421 - in den Sommerferien

Freitag, 04.09.2026, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 22,00 €
Julia Lechner

Freundschaftsbänder und Glitzerhaarsträhnen

In den Sommerferien - Für Kinder ab 8 Jahren

Aus bunten Garnbändern entwirfst Du Dein eigenes Freundschaftsarmband und mit feinem Glitzergarn und Perlen knüpfst Du Dir eine Haarsträhne in Deinen Lieblingsfarben.

Materialkosten pro Kind 7 € sind separat im Kurs zu zahlen!

261-2422

Samstag, 05.09.2026, 09.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 110 22,00 €
Julia Lechner

Ferien am Meer - Nassfilzen

Für Kinder ab 8 Jahren

Wir filzen kleine Fische und stellen uns aus Naturmaterialien wie z. B. Muscheln, Hühnergöttern und mehr ein Windspiel oder Fensterdekoration zusammen. Ich bringe Äste, Schnüre, Filzperlen, Wolle, Glöckchen und alles Nötige mit.

Im Freien oder offenen Fenster hört man ein zartes Klangspiel und es ist außerdem eine wunderschöne Fensterdekoration.

Bitte bringt ein altes Handtuch und Brotzeit mit. Materialkosten 7 €

261-2704

Montag, 20.07.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 25,00 €
Heidi Dietel

Astgabelweben

Für Kinder ab 8 Jahren - In den Sommerferien

In eine Astgabel weben wir mit Filzschafwolle und Strickwolle ein farbenprächtiges Muster. Danach dekorieren wir mit Perlen, Muscheln, Glöckchen, Steinen usw. unser Kunstwerk. Die Astgabel kannst Du in einen Blumentopf z.B. auf der Terrasse stecken oder an die Wand hängen.

Ich bringe Astgabeln in verschiedenen Größen und

hübsches Dekomaterial mit.

Bitte bringt ein altes Handtuch und Brotzeit mit.
Materialkosten 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2705

Mittwoch, 02.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 15,00 €
Heidi Dietel

Speckstein schleifen

Handschmeichler und Kettenanhänger

Für Kinder ab 6 Jahren - In den Sommerferien

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

Bitte Mundnasenschutz mitbringen, da beim Schleifen Feinstaub entsteht. Außerdem Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

Bitte bringt ein altes Handtuch und Brotzeit mit.
Materialkosten 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2706

Mittwoch, 02.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 15,00 €
Heidi Dietel

Muscheln oder Zauberkugeln nass umfilzen

Für Kinder ab 6 Jahren

Mit bunter Schafwolle umfilzt Du mit Wasser und Seife schön geformte Muscheln in verschiedenen Größen. Mehrere Muscheln kannst Du zu einer hübschen Dekoration kombinieren und hübsch verzieren. Ich bringe viele Muscheln und bunte Filzwolle mit. Vielleicht hast Du ja auch schöne Muscheln.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Plastiktüte und Brotzeit; Materialgebühren: 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2701

Montag, 23.03.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 20,00 €
Heidi Dietel

Regenmacher basteln

Für Kinder ab 8 Jahren - In den Sommerferien

Wir basteln einen Regenmacher aus einer stabilen Papprolle mit Reis. Das Besondere ist, dass wir mit Hasenstalldraht arbeiten, nicht mit Zahnstochern. So bleibt genug Zeit, um eine schöne Hülle zu malen. Jeder gestaltet seine Verzierung für den Regenmacher mit Wachsmalstiften und Wasserfarben. Wenn es mal zu heiß im Sommer wird, sorgt Dein Regenmacher vielleicht für Abkühlung mit einem kleinen Regenschauer. Aufgehängt wird der Regenmacher an einer Filzsnur.

Bitte bringt ein altes Handtuch und Brotzeit mit.
Materialkosten 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2707

Donnerstag, 03.09.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 15,00 €
Heidi Dietel

Blumen filzen (ab 6 Jahren) - In den Sommerferien

Wir filzen aus Schafwollvorfilz mit Wasser und Seife Blumengirlanden in Deinen Lieblingsfarben. Du kannst auch einzelne Blumen mit Stiel filzen, z.B. Geschenkbänder oder Dekobänder, sehr hübsch auch in einem Fenster.

Bitte mitbringen: 2 alte Frotteehandtücher und eine Plastiktüte und eine Brotzeit. Materialkosten 7 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2708

Donnerstag, 03.09.2026, 10.00 - 12.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 105 15,00 €
Heidi Dietel

Schnuppernähkurs

Erstes Kennenlernen der Nähmaschine für Kinder und Jugendliche

Für Kinder ab 6 Jahre

Du hast eine Nähmaschine Zuhause und kannst aber noch nicht nähen? Du möchtest gerne einmal das Nähen ausprobieren, um zu wissen, ob es dir gefällt? Dann bist du hier genau richtig. Ich zeige dir die ersten einfachen Schritte und wir nähen gemeinsam etwas Kleines. Bring hierzu bitte deine Nähmaschine mit Zubehör mit oder einfach ein Stück Stoff (bitte bei der telefonischen Anmeldung dann Nähmaschine reservieren), ein Nähbuch, eine Idee, usw. Wir zaubern dann gemeinsam etwas Schönes.

Materialkosten von 5 € bitte an die Kursleiterin zahlen.

261-2718

Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 109 31,00 €
Eva-Maria Schemmel

Theaterwerkstatt für Kinder

6 - 10 Jahre



In dieser lebendigen Theaterwerkstatt entdecken Kinder gemeinsam mit Franziska Undis, wie viel Spaß es macht, Figuren zu erfinden, Szenen auszuprobieren und kleine Geschichten auf die Bühne zu bringen. Spielerisch lernen wir, Gefühle darzustellen, miteinander zu improvisieren und als Team ein kleines Theaterstück zu entwickeln, das wir bei unserem letzten Treffen vor Publikum aufführen.

Am 14.03. präsentieren die Kinder um 15 Uhr ihr Stück für alle, die zuschauen möchten: Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder, die Freude daran haben, sich zu bewegen, fantasievoll zu spielen und in unterschiedliche Rollen zu schlüpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ABS-Socken oder dicke Socken sowie eine Brotzeit und Getränke für die gemeinsame Pause.



Franziska Undis spielt bereits seit ihrer Kindheit begeistert Theater und hat in Wien ihren Master in Theater-, Film- und Medienwissenschaft abgeschlossen. Zusätzlich bringt sie vielfältige Erfahrungen aus der Filmbranche mit, wo sie auch viel vor der Kamera tätig war. Sie verbindet ihre Freude am Spiel mit einem feinen Gespür für Ausdruck und Kreativität. In ihren Kursen schafft sie eine offene Atmosphäre, die zum Ausprobieren, Loslassen und mutigen Entdecken einlädt.

261-2802

21.02.2026 - 14.03.2026 * 4 Kurstage
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Saal B 133 60,00 €
Franziska Undis

Kochen

Ansprechpartnerin:

Julia Kainz

Tel. 08122 9787-2303 julia.kainz@vhs-erding.de

Infos zu allen Kochkursen in Oberding:

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

Treffpunkt: unterer Schulhof.

Materialgeld im Kurspreis enthalten.

Neu: Eltern-Kind-Kochkurs

Cheeseburger mit Pommes

Für Kinder von 4-7 Jahre mit Eltern



In diesem fröhlichen Kochkurs bereiten wir gemeinsam einen hausgemachten Cheeseburger zu – genau wie die Profiköche!

Aus hochwertigem Rinderhackfleisch formen wir mit unseren eigenen Händen den perfekten Burger. Dabei lernen wir, wie man ihn würzt, formt und brät, damit er saftig und super lecker wird.

Anschließend bauen wir unseren Burger zusammen: mit frischem Salat, Tomaten, geschmolzenem

Cheddar-Käse und natürlich Soßen.

Als Beilage machen wir knusprige Pommes aus echten Kartoffeln: Wir schälen, schneiden und fritieren sie so, dass sie besonders lecker werden.

Am Ende probieren wir gemeinsam, was wir gekocht haben – mit zuckerfreien Getränken dazu.

Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jede weitere Person wird eine Gebühr von 49 € fällig.

261-3090

Samstag, 28.02.2026, 13.00 - 16.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 98,00 €
Nada Fabris

Neu: Eltern-Kind-Kochkurs: Orecchiette pomodoro

Für Kinder von 4-7 Jahre mit Eltern



Wir lernen, Orecchiette selbst zu machen – und sie zusammen zu genießen!

In diesem Kurs entdecken Kinder und ihre Begleitung, wie man echte Orecchiette von Hand macht, genau wie in Apulien!

- Wir kneten den Teig aus Mehl und Wasser, formen mit den Fingern die typischen Orecchiette und kochen sie frisch.

- Gemeinsam bereiten wir eine aromatische Sauce aus frischen Tomaten, Basilikum und nativem Olivenöl zu

Am Ende setzen wir uns alle zusammen und genießen unsere selbstgemachten Orecchiette. Während des Kurses gibt es Getränke ohne Zuckerzusatz. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Lust, mitzumachen und Spaß beim Kochen zu haben!

Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jede weitere Person wird eine Gebühr von 49 € fällig.

261-3092

Samstag, 18.07.2026, 11.00 - 14.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 98,00 €
Nada Fabris



Neu: Eltern-Kind-Kochkurs: Wir kochen Indisch

Für Kinder von 6-10 Jahren mit Eltern

Hier hat Ihr Kind Spaß, zusammen mit Papa, Mama oder einer anderen Begleitperson etwas Neues zu entdecken! Wir kochen typische indische Gerichte wie Butter-Chicken, Daal, Cashew-Reis, Raita und das traditionelle Brot Naan - alles bewusst mild gewürzt. Etwas Süßes, wie z.B. Mango Lassi darf auch nicht fehlen. Zusammen lassen wir uns unsere selbst zubereiteten Köstlichkeiten schmecken.

Wir verwenden frische, ökologisch erzeugte Lebensmittel. Kleine Pausen sind eingeplant.

Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Pro weiteren Erwachsenen ist eine Gebühr von 60 €, pro weiterem Kind eine Gebühr von 54€ fällig.

261-3091

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 114,00 €
Charanjit Heer

Neu: Sushi-Kurs für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 Jahre)

Lerne Sushi zu machen – wie ein echter japanischer Chef!

In diesem kreativen Kurs tauchen Kinder und Jugendliche in die bunte Welt des Sushi ein – einfach, mit ganz viel Spaß und kindgerecht ohne rohen Fisch.

Wir lernen, wie man Sushi-Reis richtig kocht, mit den Händen formt und mit der traditionellen Bambusmatte professionell rollt.

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Sushi-Arten zu. Dabei verwenden wir frische Zutaten wie Avocado, Gurke, Karotten, Frischkäse, geräucherter Lachs, Garnelen und viele weitere Köstlichkeiten – perfekt zum kreativen Kombinieren!

Am Ende genießen wir unser selbstgemachtes Sushi zusammen. Während des Kurses gibt es Getränke ohne Zuckerzusatz.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier, Fantasie und Lust auf ein kulinarisches Abenteuer!

261-3094

Samstag, 21.03.2026, 13.30- 16.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 49,00 €
Nada Fabris

Neu: Pizza backen für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 Jahre)

Werde für einen Tag zum Pizzabäcker!

In diesem Kochkurs entdecken Kinder und Jugendliche die Welt der Pizza – von Grund auf und mit ganz viel Spaß! Gemeinsam bereiten wir den Pizzateig selbst zu und lernen, worauf es bei einem lockeren, knusprigen Boden ankommt.

Jedes Kind darf anschließend seine ganz persönliche Pizza kreieren – mit einer Auswahl an frischen, bunten Zutaten. So entstehen fantasievolle und leckere Unikate!

Nach dem Backen genießen wir unsere selbstgemachten Pizzen gemeinsam in gemütlicher Runde. Zuckerfreie Getränke stehen während des Kurses zur Verfügung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier, Kreativität und Freude am Kochen!

261-3096

Sonntag, 26.07.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 49,00 €
Nada Fabris



Kochen lernen für Kinder

(10 bis 13 Jahre)

Kochen? Das kann ich auch! Unter diesem Motto werden bei Kindern beliebte Alltagsgerichte und kleine Desserts in lockerer Runde zubereitet und nebenbei wird gelernt, wie man mit Kochlöffel, Messer und Herd richtig umgeht.

Zum Abschluss genießen die Nachwuchsköche gemeinsam ihr Werk.

261-3097

Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 14.30 Uhr
Oberding, Realschule, Hauptstr. 56 58,00 €
Christian Grandl

Bewegung

Ansprechpartnerin:

Regine Biedenkopf

Tel. 08122 9787-1103

regine.biedenkopf@vhs-erding.de

Ballett

Kindertanz (4 - 6 Jahre) Pre-Ballett

In diesem Kurs können die Kinder den Spaß an der Bewegung und ihre Phantasie in kreativen Übungen, Tanzspielen und freiem improvisatorischem Tanz verbinden. Dabei können sie ihre körperlichen Fähigkeiten entdecken, eigene Kreativität entwickeln und lernen durch erste Elemente des Balletts ihren Körper harmonisch zu bewegen.

Das Wichtigste ist es, das die Kinder die Freude und den Spaß an Bewegung und Tanz erleben können. Durch erste einfache Exercises am Boden erlernen die Kinder die Grundlagen aller Tanzarten und können Koordination und Körpergefühl entwickeln.

Die Teilnahme ist nur ohne Eltern möglich. Schnupperstunde nur nach Rücksprache. Einstieg jederzeit solange Plätze verfügbar sind.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung (Leggings oder Strumpfhose, T-Shirt oder Trikot) und Ballettschläppchen oder Schuhe mit Ledersohle, Trinkflasche. Bitte keine Gymnastikschuhe mit Gummisohle und Tutus. Haare bitte zusammenbinden.

261-3525

04.02.2026 - 15.07.2026 * 19 Kurstage
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Sabine Ramelsberger 171,00 €

Ballett für Kinder Anfänger 6 - 8 Jahre

Inhalt: Einführung in das klassische Ballett. Der Unterricht besteht aus einer Mischung aus technischen und spielerischen Elementen. Mit den ersten Exercises an der Stange, mit Übungen am Boden und in der Mitte des Saales werden die Kinder in die Welt des klassischen Balletts herangeführt. Einfache Tänze wechseln sich mit freiem Tanz und Schrittkombinationen ab. Sie können Schritt für Schritt ihre Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Musikalität entwickeln. Keine Vorkenntnisse nötig.

261-3526

06.02.2026 - 17.07.2026 * 17 Kurstage
Freitag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 131,00 €
Sabine Ramelsberger



Ballett für Kinder Anfänger mit Vorkenntnissen ab 8 J.

Vertiefung der im Anfängerkurs erarbeiteten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Voraussetzung sind Grundlagen im klassischen Ballett wie die Positionen, Übungen an der Stange und im Raum. Ziel ist die Vorbereitung auf Spitzentanz und der Ausbau der Beweglichkeit und die Stärkung der Muskulatur. Das Erlernen von Tänzen und Kombinationen ist Teil des Kurses zur Förderung der Koordination und Spaß am Tanzen. Vermittelt werden auch modern bzw. contemporary Elemente und Tänze. Anmeldung jederzeit möglich.

261-3527

06.02.2026 - 17.07.2026 * 17 Kurstage
Freitag, 16.45 - 18.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 196,00 €
Sabine Ramelsberger

Ballett für Jugendliche Fortgeschrittene

Inhalte: Der Kurs besteht aus klassischem Exercises an der Stange und im Raum, dem Erlernen von Kombinationen und Tänzen sowie der Heranführung bzw. dem Vertiefen des Spitzentanzes. Auch Folklore und moderne bzw. contemporary Elemente werden unterrichtet.

261-3528 - (ab ca. 12 Jahre)

11.02.2026 - 15.07.2026 * 18 Kurstage
Mittwoch, 18.00 - 19.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 242,00 €
Sabine Ramelsberger

261-3529

06.02.2026 - 17.07.2026 * 17 Kurstage
Freitag, 18.15 - 20.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 229,00 €
Sabine Ramelsberger

Bewegung



Turnen und Spielen für Mutter/Vater und Kind (1,5 - 4 Jahre)

261-3610

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €

261-3611

06.02.2026 - 08.05.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €

261-3612

15.05.2026 - 31.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €

261-3613

15.05.2026 - 31.07.2026 * 10 Kurstage
Freitag, 10.05 - 11.05 Uhr
Altenerding, Turnhalle, Pfarrer-Fischer-Str. 6
Monika Bucher 107,00 €

Neu: AbenteuerKinderWelt®

Der ganzheitliche Eltern-Kind-Kurs

AbenteuerKinderWelt ist ein Eltern-Kind-Kurs zur ganzheitlichen Förderung und Sinnesanregung von Kleinkindern. Er beinhaltet:

- musikalische Komponenten
- kreative Elemente
- Bewegungsangebote
- Austausch in der Gruppe
- Anregungen für Zuhause

Seid dabei und erlebt Fingerspiele, Klanggedichte, Tanz, Kleininstrumente, Basteleien, Kniereiter und vieles mehr, einfach eine innige Zeit mit eurem Kind!

Im Kurspreis enthalten ein Elternheft im Wert von 8,00 €.

261-3614

Eltern mit Kindern von Krabbelalter bis 1,5 Jahre
26.02.2026 - 30.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Engl

261-3617

Eltern mit Kindern von Krabbelalter bis 1,5 Jahre
07.05.2026 - 16.07.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 09.15 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Engl

261-3615

Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre
26.02.2026 - 30.04.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.00 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Engl

261-3616

Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahre
07.05.2026 - 16.07.2026 * 8 Kurstage
Donnerstag, 11.00 - 12.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 94,00 €
Sabine Engl

ZUMBA® Kids (ca. 9 - 13 Jahre)



Kursleiterin Imee Querney

It's Zumba time! Hier gebt ihr den Ton an. Schnapp dir deine Freunde und lasst euch von fröhlicher und fetziger Musik begeistern und von coolen Tänzen mitreißen. Zumba ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir nach unserer eigenen Pfeife tanzen. Seid mit dabei!

Du brauchst: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke

261-3620

03.02.2026 - 24.03.2026 * 7 Kurstage
Dienstag, 15.45 - 16.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 002 48,00 €
Imee Querney

Selbstbehauptung

„Lass das, ich hass das“ –

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Buben und Mädchen (Grundschulalter)

Sind Sie besorgt darüber, wie Ihr Kind mit potenziellen Gefahren umgehen kann? Möchten Sie, dass Ihr Kind sich sicherer fühlt und lernt, sich in schwierigen Situationen zu behaupten?

Dann ist unser Kurs „Lass das, ich hass das“ genau das Richtige für Ihr Kind! Hier lernen Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, wie sie sich erfolgreich gegen physische Gewalt und verbale Angriffe verteidigen können. Gleichzeitig werden ihnen



wichtige Fähigkeiten vermittelt, um ihre Gefühle zu erkennen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Wir arbeiten ausschließlich mit pädagogischen Methoden der positiven Verstärkung, um die Kinder zu stärken und zu ermutigen.

In unserem Kurs werden verschiedene Alltagssituationen der Kinder behandelt, darunter der Schulweg, der Pausenhof, das Alleinsein zu Hause, das Telefonieren und vieles mehr. Auch richtiges Verhalten bei sexuellen Übergriffen ist ein Thema. Wir zeigen den Kindern, wie sie sich in diesen Situationen sicher und selbstbewusst verhalten können. Bitte bequeme Kleidung (incl. Stoppersocken), etwas zum Trinken und Brotzeit mitgeben.

261-3621

Sonntag, 19.04.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel

261-3622

Sonntag, 26.07.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 036 40,00 €
Angelika Gründel, Frank Gründel

Outdoor

Neu: Kristallwanderung für Kinder im Mangfalltal



Für Kinder von 6 bis 11 Jahren - in den Sommerferien

Es führt euch an diesem Tag ein erfahrener Wanderleiter und Chemiker, der versuchen wird, all eure Fragen über Kristalle zu beantworten. Eure Eltern oder Großeltern dürfen euch begleiten, wenn sie gut wandern können. Sie dürfen aber auch gerne zuhause bleiben! Wir wandern an diesem Tag insgesamt etwa 10 km. Es wird empfohlen, daß die Kinder gute Wanderschuhe und (idealerweise) lange Hosen anziehen. Eine Trinkflasche mit ausreichend Getränk für einen Wandertag und ein Vesper bzw. etwas Obst sollte eingepackt sein. Bitte auch auf Sonnenschutz achten!

Sollten Sie ihr Kind begleiten wollen (Begleitperson 25,00 €), melden Sie sich bitte telefonisch an. Treffpunkt: an der Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley (Ende ca. 16.45 Uhr)
Kontakt Dozent: Handy Nr. 0162 727 5369, Mail: ebenhoch1@yahoo.de
Jochen Ebenhoch ist Veranstalter (VHS Vermittler!)

261-3624

Donnerstag, 06.08.2026, 09.00 - 16.45 Uhr
Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley 45,00 €
Erwachsene Begleitperson 25,00 €
Jochen Ebenhoch

261-3625

Mittwoch, 09.09.2026, 09.00 - 16.45 Uhr
Maxlmühle, Mühlal 1, 83626 Valley 45,00 €
Erwachsene Begleitperson 25,00 €
Jochen Ebenhoch

Stornierungs- und Rücktrittsbedingungen zu den Veranstaltungen der Janosch Kluge GmbH

Ein Rücktritt von der Teilnahme ist bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Der Rücktritt muss schriftlich per E-Mail bei der Volkshochschule eingehen.

Bei einem Rücktritt, der weniger als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt, sind 35 % der Teilnahmegebühr als pauschaler Ersatz für entstandene Aufwendungen zu zahlen.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns ist die komplette Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine Rückerstattung erfolgt nicht.

Bei nicht in Anspruch genommenen Camp-Tagen besteht kein Anspruch auf (anteilige) Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Kajak / Kanu

Einsteigertour am Schliersee

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 J.

Nach einer kurzen Einführung und der Ausgabe von Schwimmweste und Paddel geht es los: Wir teilen uns auf Kajaks und Schlauchkanadier auf und üben gemeinsam die wichtigsten Paddel- und Sicherheitstechniken. Anschließend paddeln wir entlang des Ufers zur idyllischen Schliersee-Insel. Auf dem Weg erwarten dich kleine Übungen und spannende Aufgaben, die Spaß machen und dein Können verbessern.

An der Insel angekommen, legen wir eine gemütliche Pause ein – zur Stärkung gibt es frisch gegrillte Bratwurstsemmeln mit Blick auf das herrliche Alpenpanorama. Gut gestärkt paddeln wir zurück zum Ausgangspunkt. Ein unvergessliches Erlebnis aus Natur, Spaß und Abenteuer!

(Aus Sicherheitsgründen fahren wir im Kajak ohne Spritzdecke.)

Leistungen: Geführte Tour zur Schlierseeinsel; 1er-Kajak oder Schlauchkanadier für 3-4 Personen Schwimmweste, Paddel; Grillaktion mit Bratwurstsemmeln (auch vegetarisch)

Ort: Südufer Schliersee, Neuhauser Str. 4, 83727 Schliersee

Anreise: Eigene Anreise - Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus)
Dauer: Treffpunkt ist um 9.00 Uhr am Südufer des Schliersees. Die Tour endet ca. 13.00 Uhr.

Wetter: Die Tour findet auch bei schlechter Witterung statt.

Info-Mail: Eine Info-Mail mit Packliste wird eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

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

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

261-3627

Samstag, 04.07.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer - Schliersee 65,00 €
Veranstalter: Janosch Kluge GmbH

261-3628

Samstag, 11.07.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer - Schliersee 65,00 €
Veranstalter: Janosch Kluge GmbH

Raft/ Kanu

Wikingerschatzsuche am Schliersee

König Finnvaror und die Saga von den kleinen Wikingern - Erlebnis-Tour für die ganze Familie mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Die alte Saga erzählt von König Finnvaror, dessen kostbarer Schatz einst gestohlen wurde. Der Legende nach liegt er verborgen auf einer kleinen Insel im Schliersee und nur die mutigsten kleinen Wikingern können ihn finden!

Schon am Ufer beginnt das Abenteuer: Der erste Hinweis wartet, die Wikingerschiffe werden startklar gemacht und gemeinsam stechen wir in See! Wir trotzen Wind und Wellen, lösen knifflige Rätsel und folgen geheimnisvollen Spuren, bis wir endlich die sagenumwobene Insel erreichen.

Mit Teamgeist, Mut und einer guten Portion Wikinger-Energie kommen wir dem Schatz Schritt für Schritt näher. Und wenn wir ihn gefunden haben, feiern wir unseren Erfolg mit einer wohlverdienten Pause am Grill: Leckere Bratwurstsemmeln für die ganze Crew! Gestärkt, glücklich und mit einem Schatz voller Erinnerungen kehren wir schließlich ans Festland zurück.

Leistungen: Geführte Bootstour mit Schatzsuche zur Schlierseeinsel; Schwimmweste und Paddel Grillaktion m. Bratwurstsemmeln (auch vegetarisch)
Ort: Südufer Schliersee, Neuhauser Str. 4, 83727 Schliersee

Anreise: Eigene Anreise - Wir empfehlen die Anreise mit der Bob-Bahn (Bahnhof: Fischhausen-Neuhaus)

Dauer: Treffpunkt ist um 9.00 Uhr am Südufer des Schliersees. Die Tour endet ca. 13.00 Uhr.

Wetter: Die Tour findet auch bei schlechter Witterung statt.

Info-Mail: Eine Info-Mail mit Packliste wird eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

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

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

261-3629

Sonntag, 05.07.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer Schliersee, Neuhauser Str. 4, 83727 Schliersee 110,00 €
Veranstalter: Janosch Kluge GmbH

261-3630

Sonntag, 12.07.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Südufer Schliersee, Neuhauser Str. 4, 83727 Schliersee 110,00 €
Veranstalter: Janosch Kluge GmbH

Abenteuercamp Starnberger See

Familien-Camp mit Kindern von 5 - 12 Jahren

In jedem von uns steckt ein Abenteurer! Gemeinsam mit euch wollen wir die Entdeckerlust wecken, Neues ausprobieren und die Natur mit allen Sinnen erleben. Ob beim Staunen, Lachen

oder Anpacken – hier zählt das Miteinander, das Abenteuer und die Freude, gemeinsam Grenzen zu überwinden.

Freut euch auf unvergessliche Erlebnisse

- kreative Bastelaktionen
- eine spannende Floßbau-Challenge
- eine aufregende Kajak- und Kanutour
- Edelsteinsuche
- gemütliche Lagerfeuerabende und viele weitere Abenteuer, die euch als Familie noch enger zusammenschweißen!

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 2x Ü/Vollverpflegung: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen + Grillabend; Aufenthaltszelte mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

Gegen eine Leihgebühr (Barzahlung vor Ort) kann Schlafsack, Isomatte und Schlafzelt ausgeliehen werden. Nähere Infos auf unserer Webseite und in der Info-Mail vor Veranstaltungsbeginn.

Dauer: von Freitag 17 Uhr bis Sonntag 11 Uhr

Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See

Anreise: Eigene Anreise - Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).

Wetter: Das Camp findet auch bei schlechter Witterung statt. Aktivitäten werden auf dem Campgelände oder unter den Aufenthaltszelten durchgeführt. Info-Mail: Eine Info-Mail mit Packliste wird zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

261-3631

26.06.2026 - 28.06.2026 * 3 Kurstage

Freitag, 17.00 - 11.00 Uhr

Possenhofen a. Starnberger See 275,00 €

weiteres Kind 95,00 €; weiterer Erwachs. 135,00 €

Veranstalter: Janosch Kluge GmbH

Neu: Robin-Hood Camp Starnberger See

Familiencamp mit Kindern von 3-12 Jahren

Robin Hood und seine Gefährten von Sherwood
Der ungerechte König Richard Löwenherz von Nottingham hat seinen Sheriff geschickt, um die Dorfbewohner von Sherwood zu überfallen, ihr Gold und ihre Taler zu rauben und alles in einer Schatzkiste im Wald, nahe der Roseninsel zu verstecken. Verzweifelt wenden sich die Dorfbewohner an Robin Hood und seine treuen Gefährten - die Verteidiger der Armen und Unterdrückten.

Gemeinsam machen sie sich auf ein spannendes Abenteuer, um die Schatzkiste zu finden.

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 2x Ü/Vollverpflegung: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen + Grillabend; Aufenthaltszelte mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

Nähere Infos auf unserer Webseite und in der Info-Mail vor Veranstaltungsbeginn.

Dauer: von Freitag 17 Uhr bis Sonntag 11 Uhr

Ort: Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am Starnberger See

Anreise: Eigene Anreise - Wir empfehlen die Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof: Possenhofen).

Wetter: Das Camp findet auch bei schlechter Witterung statt. Aktivitäten werden auf dem Campgelände oder unter dem Aufenthaltszelten durchgeführt.

Info-Mail: Eine Info-Mail mit Packliste wird zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail verschickt.

261-3632

17.07.2026 - 19.07.2026 * 3 Kurstage

Freitag, 17.00 - 11.00 Uhr

Zeltwiese Possenhofen am Starnberger See

Veranstalter: Janosch Kluge GmbH 275,00 €

Indianercamp Starnberger See

Familien-Camp mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Häuptling Bunte Feder und sein Indianerstamm
Am Ufer des wunderschönen Starnberger Sees lebt ein kleiner Indianerstamm, angeführt von Häuptling Bunte Feder. Hier könnt ihr als Familie in die Welt der Indianer eintauchen und gemeinsam ein unvergessliches Abenteuer erleben!

Die Indianer, deren Vorfahren aus dem Wilden Westen stammen, sind bekannt für ihre naturverbundene Lebensweise. Gemeinsam entdeckt ihr, wie man im Einklang mit der Natur lebt, spielt und zusammen eine richtig gute Zeit hat.

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 2x Ü/Vollverpflegung: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen + Grillabend; Aufenthaltszelte mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

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

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

261-3633

24.07.2026 - 26.07.2026 * 3 Kurstage

Freitag, 17.00 - 22.00 Uhr

Zeltwiese Possenhofen am Starnberger See

Veranstalter: Janosch Kluge GmbH 275,00

Piratenamp Starnberger See

Familien-Camp mit Kindern von 3 - 12 Jahren

Euch erwarten

Piratenrüstung zum Selbermachen

Eine abenteuerliche Bootstour mit Schatzsuche - auf den Spuren des verlorenen Schatzes

Die große Piratenprüfung & feierliche Taufe für echte Seeräuber

Lagerfeuerabende mit Geschichten, Musik und Piratenstimmung

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 2x Ü/Vollverpflegung: Frühstück, Lunchpaket, Abendessen + Grillabend; Aufenthaltszelte mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

261-3634

31.07.2026 - 02.08.2026 * 3 Kurstage

Freitag, 17.00 - 11.00 Uhr

Zeltwiese Possenhofen am Starnberger See

Janosch Kluge GmbH 275,00 €

Jugend-Outdoor-Camp am Starnberger See

Lust auf Abenteuer, Spaß und Natur? Dann bist du bei unserem Outdoorcamp genau richtig! Eine Woche lang heißt es: Zelten unter freiem Himmel, coole Abenteuer erleben und gemeinsam eine unvergessliche Zeit verbringen.

Das erwartet dich: Schlauchboottour & Kajaktour: Paddel übers Wasser - im Team oder alleine mit Blick auf die Voralpen! Kompassstour: Mit Kompass und versteckten Hinweisen geht's auf spannende

Suche durch die Natur. Erreichst du das Ziel?

Floßbau: Aus verschiedenen Materialien und ein bisschen Erfindergeist baust du mit deinem Team ein eigenes Floß – und natürlich wird getestet, ob es schwimmt! Turniertag & Campolympiade: Lustige Wettspiele, verrückte Challenges und jede Menge Teampass warten auf dich.

Freizeit: Nutze mit deinen Freunden das Beachvolleyballfeld, die Tischtennisplatten und die große Wiese für ein Fußballmatch!

Nachtwanderung & Lagerfeuerabende: Wenn es dunkel wird, gehts auf Nachtwanderung oder wir sitzen gemeinsam am Feuer – mit Musik, Spielen, Geschichten!

Gemeinsam im Camp: Im Camp machen wir (fast) alles zusammen: In kleinen Gruppen kochen wir unser Essen selbst, planen die nächsten Aktionen und helfen uns gegenseitig. So wird jeder Tag zu einem neuen Abenteuer!

Für alle Kinder und Jugendlichen, die gerne in der Natur sind, Neues ausprobieren und Spaß in der Gruppe haben wollen. Egal ob du schon Camp-Profi oder zum ersten Mal dabei bist – hier zählt der Teamgeist und die gute Laune!

Werde ein Freizeit Fuchs! Erlebe mit uns das Camp-Erlebnis deines Sommers – mit jeder Menge Spaß, Abenteuer und neuen Freunden!

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 6x Ü/Vollverpflegung: Frühstück-Lunchpaket-Abendessen; Freizeit Fuchs T-Shirt; Aufenthaltszelte mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

Abwechslungsreiche Aktivitäten: Boots-Tour, Kajak/Kanu-Tour, Floßbau, Camp-Olympiade, Sportspiele, Bachwanderung, Kompass-Tour, Kooperations- und Gruppenspiele und vieles mehr:

261-3635

Für Kinder und Jugendliche von 7 - 17 Jahren

02.08.2026 - 08.08.2026 * 7 Kurstage

Sonntag, 17.00 - 11.00 Uhr

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am

Starnberger See, Kurt-Stieler-Strasse 18,

823443 Pöcking

Janosch Kluge GmbH

395,00 €

261-3636

Für Kinder und Jugendliche von 7 - 17 Jahren

09.08.2026 - 15.08.2026 * 7 Kurstage

Sonntag, 17.00 - 11.00 Uhr

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am

Starnberger See, Kurt-Stieler-Strasse 18,

823443 Pöcking

395,00 €

Janosch Kluge GmbH

261-3637

Für Kinder und Jugendliche von 7 - 17 Jahren

16.08.2026 - 22.08.2026 * 7 Kurstage

Sonntag, 17.00 - 11.00 Uhr

Zeltwiese der Jugendherberge Possenhofen am

Starnberger See, Kurt-Stieler-Strasse 18,

823443 Pöcking

395,00 €

Janosch Kluge GmbH

Actioncamp am Brombachsee

Für Kinder und Jugendliche von 7-17 Jahren

Bereit für Action, Teamgeist und Spaß? Dann ist das Actioncamp genau das Richtige für dich! Direkt am Wasser und mitten in der Natur wartet eine Ferienwoche auf dich, die garantiert in Erinnerung bleibt! Tagsüber heißt es: Raus aus dem Alltag,



rein ins Erlebnis! Erlebe sportliche Highlights wie Wakeboarden und Wasserski fahren, Floßbauen und SUP-Tour, Aquapark mit Hindernissen und Rutschen.

Teamgeist an Land: Auch an Land kommt keine Langeweile auf! Bei unserer Camp-Olympiade zählt euer Teamgeist, beim Minigolf euer Geschick. Und weil Zusammenhalt bei uns großgeschrieben wird, gestalten wir den Campalltag gemeinsam – vom Kochen in kleinen Teams bis zur Vorbereitung unserer Aktivitäten. Natürlich bleibt auch genug Zeit, um einfach mal die Beine hochzulegen, eine Runde Tischtennis oder Badminton zu spielen oder beim Beachvolleyball-Match alles zu geben.

Abende voller Stimmung & Gemeinschaft: Wenn die Sonne untergeht, wird es gemütlich: Wir sitzen gemeinsam am Lagerfeuer, genießen die Feuershow am See oder brechen zu einer spannenden Nachtwanderung auf. So klingt jeder Camp-Tag mit einem besonderen Erlebnis aus.

Für alle Kinder und Jugendlichen, die gerne aktiv sind, Neues ausprobieren und Spaß in der Gruppe haben wollen. Egal ob du schon Camp-Profi oder zum ersten Mal dabei bist – hier zählt der Teamgeist und die gute Laune! Werde ein Freizeit Fuchs! Erlebe mit uns das Camp-Erlebnis deines Sommers – mit jeder Menge Spaß, Action und neuen Freunden!

Leistungen: Betreuung durch unser geschultes Team; 6x Ü/Vollverpflegung: Frühstück-Lunchpaket-Abendessen; Freizeit Fuchs T-Shirt; Aufenthaltszelle mit Sitzmöglichkeiten, Sanitärhaus

Abwechslungsreiche Aktivitäten: Wakeboarden/Wasserskifahren, Aquapark, SUP, SUP-Kajak, Mini-Golf, Camp-Olympiade, Sportspiele, Kooperations- und Gruppenspiele, Lagerfeuer und vieles mehr.

261-3638

02.08.2026 - 08.08.2026 * 7 Kurstage
Sonntag, 17.00 - 22.00 Uhr
Zeltwiese Absberg am Brombachsee,
Badehalbinsel, 91720 Absberg 435,00 €
Janosch Kluge GmbH

261-3639

09.08.2026 - 15.08.2026 * 7 Kurstage
Sonntag, 17.00 - 11.00 Uhr
Zeltwiese Absberg am Brombachsee,
Badehalbinsel, 91720 Absberg 435,00 €
Janosch Kluge GmbH

Yoga

Neu: Eltern-Kind Yoga

Die Yoga Entdecker

4-6 Jahre; Kindergarten/Vorschulalter

Lasst sich in dieser fantasievollen Stunde gemeinsam Yoga entdecken! Zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel,... werdet ihr zu einem Forscherteam. Wir starten unser Abenteuer mit einer kleinen Vorlesegeschichte. Anschließend gehen wir nicht nur den ersten Körperbewegungen - den Asanas - nach, sondern lernen auf eine besonders spielerische Art Gefühle wie Freude, Aufregung oder Wut kennen. Ihr dürft auf euren bunten Yogamatten mitbestimmen, wo die Reise hingeht und seid ein Teil der Yoga-Entdecker und Entdeckerinnen.

Bitte mitnehmen: Trinken, bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, ggf. Decke

Info: Yogamatten für die Kinder und die Erwachsenen sind vorhanden; solltet ihr selbst welche haben, nehmt sie gerne mit.

261-3640 - Schnupperstunde

Mittwoch, 04.02.2026, 13.40 - 14.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 12,00 €
Franziska Sutner

261-3641

11.02.2026 - 18.03.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 13.40 - 14.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 60,00 €
Franziska Sutner

261-3642

25.03.2026 - 06.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 13.40 - 14.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 60,00 €
Franziska Sutner

261-3643

13.05.2026 - 24.06.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 13.40 - 14.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 60,00 €
Franziska Sutner

261-3644

01.07.2026 - 29.07.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 13.40 - 14.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 60,00 €
Franziska Sutner

Neu: Kinderyoga

Die jungen Yoginis und Yogis

6 - 10 Jahre; Grundschüler

Du wolltest schon immer mal wissen, wie Yoga geht und was das eigentlich bedeutet? Lasst uns gemeinsam die bunte Welt des Yogas erkunden!

Wir beginnen unsere Stunde mit einer spannenden Vorlesegeschichte auf unseren bunten Yogamatten. Danach starten wir in eine fantasievolle und spannende Reise, auf der wir die verschiedenen Bestandteile des Yogas entdecken. Neben den ersten Körperbewegungen - den Asanas - lernen wir außerdem, wie wir achtsam mit uns selbst und anderen umgehen. Wir entwickeln unsere innere Stärke. So wird deine Yogastunde zum idealen Begleiter im manchmal sehr herausfordernden Schulalltag.

Bitte mitnehmen: Trinken, bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, ggf. Decke für die Traumreise
Info: Yogamatten für die Kinder sind vorhanden; solltet ihr selbst welche haben, nehmt sie gerne mit.

261-3645 - Schnupperstunde

Mittwoch, 04.02.2026, 14.45 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 10,00 €
Franziska Sutner

261-3646

11.02.2026 - 18.03.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 14.45 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3647

25.03.2026 - 06.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 14.45 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3648

13.05.2026 - 24.06.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 14.45 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3649

01.07.2026 - 29.07.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 14.45 - 15.45 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner



Neu: Kinderyoga

Der Ausgleich zum Schulalltag

(ab 10 Jahre) zum Schnuppern

Yoga ist nicht nur etwas für Erwachsene. Du bist auf der Suche nach einem bewegungsreichen Ausgleich zum Schulalltag? Du möchtest mal so richtig abschalten und dabei was Gutes für dich tun? Ich zeige euch in dieser Stunde, was Yoga bedeutet.

In einer bewegungsreichen Stunde, passend zum Alter, praktizieren wir erste Asanas, gehen gemeinsam durch herausfordernde Flows und kommen gemeinsam bei einer altersgerechten Meditation zur Ruhe.

Bitte mitnehmen: Trinken, bequeme Sportkleidung, kleines Kissen, ggf. Decke für die Traumreise
Info: Yogamatten für die Kinder sind vorhanden; solltet ihr selbst welche haben, nehmt sie gerne mit.

261-3650

Mittwoch, 04.02.2026, 15.50 - 16.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 10,00 €
Franziska Sutner

261-3651

11.02.2026 - 18.03.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 15.50 - 16.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3652

25.03.2026 - 06.05.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 15.50 - 16.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3653

13.05.2026 - 24.06.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 15.50 - 16.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

261-3654

01.07.2026 - 29.07.2026 * 5 Kurstage
Mittwoch, 15.50 - 16.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum A 008 50,00 €
Franziska Sutner

Schüler spezial

Fit in der Schule mit Evolutionspädagogik®

Sie möchten ihrem Kind helfen, sich auf die Schule vorzubereiten oder sich sicherer im Schulalltag zu fühlen? Die Evolutionspädagogik® kombiniert Wissen aus der Evolution mit den neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn-, Verhaltens- und Lernforschung. Sie bietet individuelle Lösungen mit Hilfe von Bewegung. In den Kursen sollen Kindern grundlegende Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben werden, die sich positiv auf die Denk- und Lernfähigkeit auswirken können. Dazu gehört z.B.:

- das sichere Rechts- und Linksverständnis
- die stärkere Vernetzung der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften
- das Erreichen einer besseren Raumwahrnehmung und Visualisierungsfähigkeit
- eine geübte Hand-Augen-Koordination

Unser Fokus liegt dabei auf Spiel, Spaß, Bewegung und Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Trinken, Turnschuhe/rutschfeste Socken

261-7002 - für Vorschulkinder mit Begleitung

13.06.2026 - 20.06.2026 * 2 Kurstage

Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum A 002

33,00 €

Kristina Schönherr, Sabine Hock

Die Vorschulkinder können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen, dieser ist kostenlos.

261-7004 - für Kinder in der 1. und 2. Klasse

28.02.2026 - 21.03.2026 * 4 Kurstage

Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 036

65,00 €

Kristina Schönherr, Sabine Hock



Kursleiterinnen Kristina Schönherr und Sabine Hock

©privat

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.

Dozent Helmut Lange ist Dipl. Pädagoge und hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben. Anhand von weiterentwickelten Lernstrategien zeigt er den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen.

261-7010 - online

Dienstag, 17.03.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

261-7012 - online

Dienstag, 14.04.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

Helmut Lange

25,00 €

Präsentieren lernen für Schüler

Schüler und Schülerinnen lernen, zielführend zu präsentieren und moderieren, mit Prägnanz zu überzeugen und auf Fragen souverän zu antworten. Inhalt:

- Struktur und Storytelling: klarer Aufbau mit Einstieg, Hauptteil und Schluss gestalten. Spannungsbögen und Geschichten als roter Faden nutzen
- Visuelle Gestaltung und Medien, Einsatz von Bildern, Grafiken und Videos optimieren
- Rhetorik und Körpersprache: Stimmführung, Sprechtempo, Gestik und Blickkontakt
- Moderationsmethoden: Gruppenprozesse leiten und Diskussionen strukturieren
- Praktische Übungen und Feedback

261-7020

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

49,00 €

Karin Budde



Zeitmanagement und Lernunterstützung durch KI

für Schüler und Schülerinnen der Oberstufe

Zeit- und Selbstmanagement sind dann erfolgreich, wenn sie an die eigene Person und deren individuellen Bedingungen angepasst sind. Das Seminar führt Schülerinnen und Schüler der Oberstufe praxisnah an Techniken und Werkzeuge heran, um ihre Zeit effektiv zu nutzen, Ablenkungen zu reduzieren und eigene Lernziele systematisch zu erreichen. Zudem gibt es Ideen, wie man sich mit Künstlicher Intelligenz Tagesziele setzen, Prüfungen simulieren und Zeit sparen kann.



261-7021 - online

Montag, 02.03.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Karin Budde

35,00 €

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. Sie erhalten sofort umsetzbare Techniken und einen langfristigen Plan, um die Lernzeit selbstständig zu gestalten.

- Überblick zu Zeitfressern, Prioritätensetzungen und Selbstmotivation.
- Praktische Vorgehensweisen gegen Ablenkung und für konzentriertes Arbeiten mit mehr Fokus und Effizienz.
- Habit-Tracker-Apps

261-7022 - online

Mittwoch, 25.03.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Karin Budde

32,00 €

Auslandsjahr planen

Wie gehe ich das an?



Online-Präsentation für Schüler und Eltern

Ein Auslandsjahr ist ein echter Boost für die eigene Persönlichkeit und für den Lebenslauf. Es gibt jungen Menschen die Chance, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, interkulturellen Weitblick zu trainieren und es fördert die persönliche Entwicklung. Doch wie gehe ich ein Auslandsjahr auf die smarte Art an? Was muss ich bei der Planung beachten? Und was ist besser – ein Auslandsjahr nach der Schule oder ein High-School-Jahr während der Schulzeit? Dieser Vortrag gibt dafür einen Überblick: Auslands-Expertin & Journalistin Julia Stolzenberg zeigt unterschiedliche Wege ins Ausland sowie Finanzierungsmöglichkeiten auf.

Die Veranstaltung besteht aus 45 Minuten Präsentation und 45 Minuten Fragen und Antworten.

261-7032 - online

Mittwoch, 25.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Julia Stolzenberg

15,00 €



Auslandsjahr nach der Schule selbst organisieren - Workshop

Du willst nach der Schule raus in die Welt? Abenteuer erleben, neue Kulturen kennenlernen, dich persönlich weiterentwickeln – und dabei unabhängig vom Geldbeutel deiner Eltern und Reisebüros sein? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Hier geht es um ein Auslandsjahr, das dich persönlich und beruflich weiterbringt und dir ermöglicht, die Welt zu sehen – fernab des Tourismus. Das erwartet dich:

- Überblick über die Möglichkeiten (Auslandspraktikum, Freiwilligenarbeit, Work & Travel)
- Praktischer Selbsttest: Welches Land und welche Art von Aufenthalt passen zu dir?
- Smarte Finanzplanung fürs Auslandsjahr: Worauf musst du achten, damit sich das Auslandsjahr selbst finanziert?
- Tipps, Tricks und Tools für die Jobsuche in der Welt: Wo gibt's Praktika und Stellen, die dich im Hinblick auf dein berufliches Ziel wirklich weiterbringen?
- Lebenslauf auf Englisch: Was muss drin sein, damit er im Ausland überzeugt?
- Q&A, Erfahrungsberichte und Hands-On Tipps aus den sechs Auslandsjahren der Kursleiterin in Australien, USA, England, Thailand & China. Empfohlen für SchülerInnen ab 16 Jahren.

261-7034

Samstag, 21.03.2026, 09.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 215

59,00 €

Julia Stolzenberg

261-7035

Samstag, 13.06.2026, 09.00 - 13.00 Uhr

Erding, VHS-Haus, Raum B 202

59,00 €

Julia Stolzenberg

Schülerförderung

Ansprechpartnerin



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

Für alle, die auf der Suche nach **stressfreier Unterstützung** für die Schule sind.
In **kleinen Gruppen** - für **alle Schultypen** und **verschiedenste Fächer**!
Aktuell umfasst unser Angebot die Fächer: **Mathematik, Deutsch, Englisch, Französisch, Latein, BWR und Physik.**

Welche Kurse gibt es denn?

- **Schulbegleitende Schülerförderung** für fast alle Schultypen & Fächer - Unsere Klassiker
- **Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung** 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.

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.

Gebühren

Gesamtgebühren inkl. Kopien etc.

Schulbegleitende Unterstützung:

2 - 5 Teilnehmer: 100,00 € 6 x 60 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

Weitere Kurse

Für unsere schulbegleitende Schülerförderung wollen wir noch flexibler auf Sie eingehen. Zusätzlich zu den bereits geplanten Kursen bitten wir Sie deshalb darum, sich **bis 18. Februar** bei uns zu melden und uns mitzuteilen, in welcher Schulform, welcher Jahrgangsstufe und welchem Fach (+ ggf. Zweig) im zweiten Halbjahr Unterstützung benötigt wird.

Nachdem wir Ihre Anfragen gesammelt haben, planen wir nach Häufigkeit der benötigten Kurse und Verfügbarkeit der Dozenten die Kurse und melden uns bei Ihnen.

Bitte beachten Sie, dass wir dabei aber nicht auf alle individuellen Wünsche (z.B. bzgl. Uhrzeit etc.) eingehen können. Die Kurse werden dann gegen Mitte März beginnen und dauern wie gewöhnlich 6 Wochen à 60 Minuten. Die Mindest-Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt zwei Personen.

Online-Vortrag:

Die Veranstaltung findet ausschließlich online statt.

Technische Voraussetzungen für Online-Veranstaltungen

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

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



Schülerförderung schulbegleitend

In diesen Kursen bekommen Schülerinnen und Schüler schulbegleitende Hilfe. Wir arbeiten nicht nur Hausaufgaben ab, sondern vermitteln das benötigte Wissen so, dass jede(r) sich selbst helfen kann. Hier gibt es keine Druckbetankung mit Lernstoff, sondern individuelle Hilfe!

Schülerförderung Mittelschule

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

261-7253

03.03.2026 - 21.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 100,00 €
Irmhild Schmidt

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

261-7263

03.03.2026 - 21.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.05 - 16.05 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 100,00 €
Irmhild Schmidt

Schülerförderung Realschule

Mathe - 10. Klasse Realschule

261-7363

10.03.2026 - 28.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 100,00 €
N.N.

BWR - 10. Klasse Realschule

261-7366 - online

23.02.2026 - 13.04.2026 * 6 Kurstage
Montag, 17.00 - 18.00 Uhr
Esma Mutlu 100,00 €

Schülerförderung FOS/BOS

Mathe - 13. Klasse FOS/BOS

261-7493 - nicht-technisch

11.03.2026 - 29.04.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 006 100,00 €
Heinrich Schmidbauer

BWR - 13. Klasse FOS/BOS

261-7496 - online

26.02.2026 - 16.04.2026 * 6 Kurstage
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Esma Mutlu 100,00 €

Schülerförderung Gymnasium

Latein - 6. Klasse Gymnasium

261-7524

03.03.2026 - 21.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 14.30 - 15.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 100,00 €
Gundula Helmig

Latein - 7. Klasse Gymnasium

261-7534

03.03.2026 - 21.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 15.40 - 16.40 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 100,00 €
Gundula Helmig

Französisch - 8. Klasse Gymnasium

261-7545

26.02.2026 - 16.04.2026 * 6 Kurstage
Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 100,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Latein - 9. Klasse Gymnasium

261-7554

03.03.2026 - 21.04.2026 * 6 Kurstage
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 100,00 €
Gundula Helmig

Französisch - 9. Klasse Gymnasium

261-7555

25.02.2026 - 15.04.2026 * 6 Kurstage
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 100,00 €
Nadine L'Helguen-Claude

Mathe - 13. Klasse Gymnasium

261-7593 - online

23.02.2026 - 13.04.2026 * 6 Kurstage
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Wolfgang Tornow 100,00 €

Prüfungsvorbereitung intensiv

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!

In den Faschingsferien

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

261-7624

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 75,00 €
Irmhild Schmidt

Englisch SPEAKING - 10. Klasse Mittelschule

Hier gibt es die Möglichkeit, sich perfekt auf die mündliche Prüfung vorzubereiten. Wir üben in kleinen Gruppen. Zusätzlich gibt es sprachliche und strategische Tipps.

261-7632A

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 75,00 €
Milena Frank

261-7632B - in Isen

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Isen, Am Gries 18 75,00 €
Maria Feckl

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

261-7634

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 75,00 €
Irmhild Schmidt

Englisch SPEAKING - 10. Klasse Realschule

Hier gibt es die Möglichkeit, sich perfekt auf die mündliche Prüfung vorzubereiten. Wir üben alle Teile anhand verschiedener Beispiele in kleinen Gruppen. Zusätzlich gibt es sprachliche und strategische Tipps.

261-7642A - in Isen

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Isen, Am Gries 18 75,00 €
Maria Feckl

261-7642B

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 75,00 €
Milena Frank

Mathe - 10. Klasse Realschule

261-7644

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 75,00 €
Hans Dünhuber

Mathe - 12. Klasse FOS/BOS

261-7654 - Technikzweig

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 75,00 €
Hans Dünhuber

261-7655 - nicht-technisch

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 75,00 €
Hans Dünhuber

BWR - 12. Klasse FOS/BOS

261-7656 - online

18.02.2026 - 20.02.2026 * 3 Kurstage
Mittwoch - Freitag, 13.30 - 15.00 Uhr
Esma Mutlu 75,00 €



In den Osterferien

Deutsch - 9. Klasse Mittelschule

261-7720

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Milena Frank

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

261-7722

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Milena Frank

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

261-7724

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

261-7725

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

261-7732

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 125,00 €
Martina Helmig

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

261-7734

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

Englisch - 10. Klasse Realschule

261-7742

30.03.2026 - 02.04.2026 * 4 Kurstage
Montag - Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Andrea Feckl

Mathe - 10. Klasse Realschule

261-7744

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 125,00 €
Heinrich Schmidbauer

261-7744A - Mathezweig

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 125,00 €
Stephan Glaubitz

261-7745

07.04.2026 - 10.04.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

BWR - 10. Klasse Realschule

261-7746

30.03.2026 - 02.04.2026 * 4 Kurstage
Montag - Donnerstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Andrea Feckl

261-7747 - online

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Esma Mutlu 125,00 €



Englisch - FOS/BOS 12. Klasse

261-7752

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Milena Frank

Mathe - FOS/BOS 12. Klasse

261-7754 - Technikzweig

07.04.2026 - 10.04.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

261-7755 - nicht-technisch

07.04.2026 - 10.04.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

BWR - FOS/BOS 12. Klasse

261-7756 - online

07.04.2026 - 11.04.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 13.30 - 15.00 Uhr
Esma Mutlu 125,00 €

Mathe - FOS/BOS 13. Klasse

261-7764 - nicht-technisch

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 004 125,00 €
Heinrich Schmidbauer

Mathe - Gymnasium 13. Klasse

261-7774

30.03.2026 - 04.04.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 125,00 €
Stephan Glaubitz

Latein - Gymnasium 13. Klasse

261-7778

31.03.2026 - 08.04.2026 * 4 Kurstage
Dienstag und Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 107 100,00 €
Gundula Helmig

In den Pfingstferien

Deutsch - 9. Klasse Mittelschule

261-7820

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 125,00 €
Annika Inninger

Englisch - 9. Klasse Mittelschule

261-7822

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 125,00 €
Martina Helmig

261-7823 - online

01.06.2026 - 05.06.2026 * 4 Kurstage
Montag - Freitag, 13.30 - 15.00 Uhr
Esma Mutlu 100,00 €

Mathe - 9. Klasse Mittelschule

261-7824

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 003 125,00 €
Martina Helmig

261-7825

01.06.2026 - 06.06.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

Deutsch - 10. Klasse Mittelschule

261-7830

01.06.2026 - 05.06.2026 * 4 Kurstage
Montag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Annika Inninger

Englisch - 10. Klasse Mittelschule

261-7832 - online

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 15.30 - 17.00 Uhr
Esma Mutlu 125,00 €

Mathe - 10. Klasse Mittelschule

261-7834

26.05.2026 - 01.06.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 002 125,00 €
Stephan Glaubitz

261-7835

01.06.2026 - 06.06.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

Deutsch - 10. Klasse Realschule

261-7840 - Schwerpunkt TGA

01.06.2026 - 05.06.2026 * 4 Kurstage
Montag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Annika Inninger

261-7841 - Schwerpunkt Erörterung

01.06.2026 - 05.06.2026 * 4 Kurstage
Montag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Annika Inninger

Englisch - 10. Klasse Realschule

261-7842

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Andrea Feckl

261-7843

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Andrea Feckl

Mathe - 10. Klasse Realschule

261-7844 - Mathezweig

26.05.2026 - 29.05.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

261-7844B

26.05.2026 - 29.05.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

261-7845

01.06.2026 - 06.06.2026 * 5 Kurstage
Montag - Samstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Irmhild Schmidt

BWR - 10. Klasse Realschule

261-7846

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 125,00 €
Andrea Feckl

261-7847 - online

01.06.2026 - 05.06.2026 * 4 Kurstage
Montag - Samstag, 15.15 - 16.45 Uhr
Esma Mutlu 100,00 €

Physik - 10. Klasse Realschule

261-7848

26.05.2026 - 29.05.2026 * 4 Kurstage
Dienstag - Freitag, 12.45 - 14.15 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 203 100,00 €
Hans Dünhuber

Französisch - 10. Klasse Realschule

261-7849

26.05.2026 - 30.05.2026 * 5 Kurstage
Dienstag - Samstag, 10.40 - 12.10 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 005 125,00 €
Nadine L'Helguen-Claude



Samstagscamps

In diesen Kursen können die Schülerinnen und Schüler Fragen stellen, Unklarheiten beseitigen, Aufgaben, die noch schwerfallen, üben und sich optimal auf die nächste Prüfung vorbereiten.

Latein-Camp Gymnasium 6. Klasse

261-7142

Samstag, 21.02.2026, 09.00 - 11.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 34,00 €
Gundula Helmig

Latein-Camp Gymnasium 7. Klasse

261-7143

Samstag, 21.02.2026, 11.30 - 13.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 34,00 €
Gundula Helmig

Latein-Camp Gymnasium 8. Klasse

261-7144

Samstag, 21.02.2026, 14.00 - 16.00 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 34,00 €
Gundula Helmig

Latein-Camp Gymnasium 10. Klasse

261-7146

Samstag, 21.02.2026, 16.30 - 18.30 Uhr
Erding, VHS-Haus, Raum B 204 34,00 €
Gundula Helmig

Mathe - 13. Klasse Gymnasium

261-7139

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 15.15 Uhr
45 Minuten Mittagspause
Erding, VHS-Haus, Raum B 214 75,00 €
Wolfgang Tornow

Prüfungssimulationen

Den eigenen Wissensstand unter realistischen Bedingungen testen: Am ersten Termin wird eine Probe-Abschlussprüfung geschrieben. Diese wird korrigiert und im zweiten Termin mit den Prüflingen besprochen.

BWR - Abschlussprüfung

Für Realschule 10. Klasse

261-7902

- Sa., 13.06.2026, 08.30 - 10.45 Uhr: Prüfung; Erding, VHS-Haus, Raum B 105
 - Sa., 20.06.2026, 09.00 - 10.00 Uhr: Besprechung; online
- Julia Kainz, Andrea Feckl 29,00 €

Deutsch - Abschlussprüfung

Für Mittelschule 9. (Quali) und 10. Klasse (M-Zug)

261-7904

- Sa., 06.06.2026, 08.15 - 12.15 Uhr: Prüfung
 - Sa., 13.06.2026, Besprechung
- Zeitslots für die Besprechung am 13.06.:
- 08.30-09.35 Uhr: Mittelschule 9. Klasse
 - 09.40-10.45 Uhr: Mittelschule 10. Klasse
- Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Julia Kainz, Annika Inninger 29,00 €

Englisch - Abschlussprüfung

für Mittel- & Realschule

261-7906

- Sa., 30.05.2026, 08.00 - 10.30 Uhr: Prüfung; Erding, VHS-Haus, Raum B 215
 - Sa., 13.06.: Besprechung; Erding, VHS-Haus, Raum B 214
- Zeitslots für die Besprechung am 13.06.:
- 08.30-09.35 Uhr: Mittelschule 10. Klasse
 - 09.40-10.45 Uhr: Mittelschule 9. Klasse
 - 10.55-12.00 Uhr: Realschule 10. Klasse
- Julia Kainz, Maria Feckl 29,00 €

Mathe - Abschlussprüfung

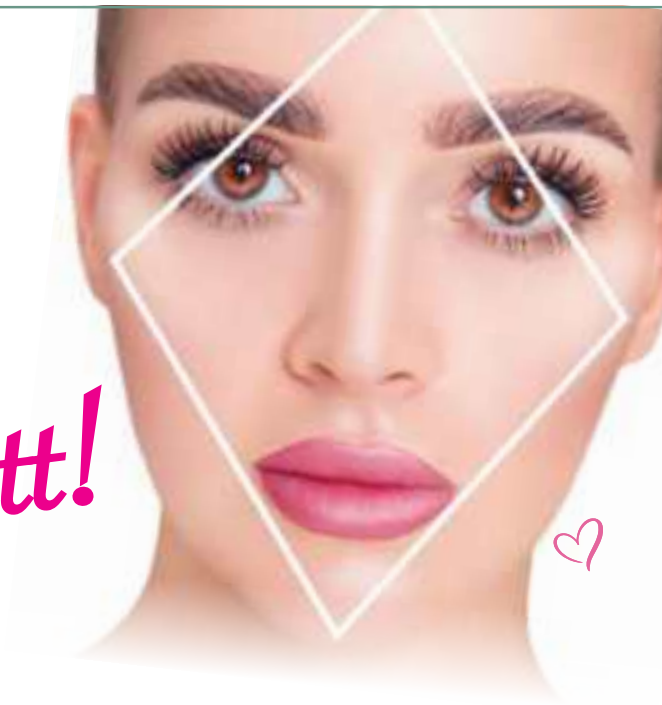
für Mittel- & Realschule

261-7908

- Sa., 23.05.2026, 08.15 - 11.30 Uhr: Prüfung
 - Sa., 06.06.2026: Besprechung
- Zeitslots für die Besprechung:
- 12.15-13.15 Uhr: Mittelschule 9. Klasse
 - 13.20-14.25 Uhr: Realschule 10. Klasse
 - 14.30-15.30 Uhr: Mittelschule 10. Klasse
- Erding, VHS-Haus, Raum B 215
Julia Kainz, Wolfgang Tornow 29,00 €



Fertig gestylt
aus dem Bett!



Conture Langzeit Make-up

Mit perfekten **Augenbrauen, Lidstrichen, schönen Lippen**. Ein unerfüllbarer Traum? Nein, das muss kein Traum mehr bleiben! Seit 14 Jahren arbeite ich mit der Methode des **LANG-ZEIT-LINER Conture Make-ups!** In dieser Zeit haben alle meine Kundinnen begeistert festgestellt, dass das lästige „Schminken“ und „Abschminken“ endgültig der Vergangenheit angehört.

„Schönheit ist wie Liebe –
je mehr man sie pflegt,
desto länger bleibt sie erhalten.“

(Germaine Monteil)

Lippen-Konturen

Augenbrauen

Feinsthärchen

Liplight

Lidstrich

oben und unten Temptoo

inkl. Nachbehandlung innerhalb 3 Monate



Termine nach Vereinbarung

Für Hygienemaßnahmen ist gesorgt!

Bruckmannring 6 · 85764 Oberschleißheim · Tel. und Fax (0 89) 31 88 36 58 · Handy (01 72) 88 54 192

www.beauty-time-kosmetikstudio.de

Kursleiterin / Kursleiter werden (m/w/d)

Ein Job mit Herz und Hirn!



Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten? Dann werden auch Sie Kursleiter*in an Ihrer Volkshochschule.

Wie wird man Kursleitung?

- Melden Sie Ihr Interesse bei Ihrer regionalen Volkshochschule.
- Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit der vhs vor Ort und bringen Sie, wenn möglich, einen Lebenslauf mit.
- Die vhs unterstützt Sie bei der Vorbereitung und Planung des Unterrichts.
- Der Kurs kann starten.

Zertifizierte Qualität

Die Volkshochschule im Landkreis Erding stellt sich regelmäßig einer Überprüfung, bei der u.A. Organisation, Nachhaltigkeit, Angebotsqualität und Zufriedenheit der Anspruchsgruppen bewertet werden.

Das Team der vhs hat sich zuletzt im Herbst 2024 dieser Aufgabe gestellt und die Rezertifizierung nach dem EFQM-Modell erfolgreich durchgeführt. Mit dem Abschluss „Recognised by EFQM for sustainable performance“ auf dem Level 2 Stars wird dies belegt.



Ihre Volkshochschule vor Ort

Neu in Isen!

Die vhs im Landkreis Erding bietet in der ganzen Region interessante Kurse und Veranstaltungen an. Im großen vhs-Haus am Erdinger Bahnhof finden die meisten Kurse statt, wir sind aber bemüht, das Angebot im ganzen Landkreis weiter auszubauen.

Nach dem Motto „Nah am Leben“ wird das Programm der vhs in mehrerlei Hinsicht ausgebaut. Die vhs möchte Themen behandeln, die inhaltlich nah an den Bedürfnissen sind, die sich aus den individuellen Lebenssituationen oder den allgemeinen Rahmenbedingungen für die Menschen im Landkreis Erding ergeben.

Und: Diese Bildungsangebote sollen den Menschen möglichst leicht zugänglich sein. Das heißt, dass die Kurse kostengünstig zu buchen sind, aber auch dass sie regional oder lokal leicht zu erreichen sein sollen. Die Volkshochschule bemüht sich daher, weitere vhs-Standorte im Landkreis Erding verfügbar zu machen.



Neu: vhs in Isen!

Wir freuen uns, dass seit Herbst 2025 die Räume der Nachbarschaftshilfe in Isen auch für vhs-Kurse genutzt werden können. Einige neue Angebote wurden schon geplant, viele weitere werden entstehen.



Schauen Sie doch mal vorbei!



Kennen Sie schon das vhs-Bistro?

Wer vor oder nach dem vhs-Kurs Lust auf leckeres Essen hat, oder einfach in der Nähe ist und Hunger hat - im Bistro von Nurlan Gündüz ist man genau richtig!

Im vhs-Foyer bietet sie täglich wechselnde Gerichte an - alles frisch und selbstgemacht! Neben Spezialitäten wie zum Beispiel Linsensuppe, gefüllter Paprika oder leckerem Auflauf gibt es auch türkisches Gebäck zur Auswahl - und natürlich Kaffee und Tee und auch mal ein selbstgebackener Kuchen!

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns auf Sie!

Die Öffnungszeiten sind:

Montag - Freitag, 8 Uhr - 12:30 Uhr, in den Schulferien bleibt das Bistro geschlossen.



Kurse im Landkreis

Bockhorn

Fr. 08.05.26 261-1940 Wildkräuterwanderung an der Strogen

Dorfen

Mi. 07.01.26 261-5342A Englisch - A2+/B1 - Let's talk! - Englisch im Alltag
 Di. 13.01.26 261-5406A Französisch - A2 - Chapeau, ab L. 3
 Di. 13.01.26 261-5424A Französisch - B2/C1 - Cours de conversation
 Di. 13.01.26 261-5568B Italienisch - B2 - Seta di Alessandro Baricco (C. 50-65)
 Fr. 16.01.26 261-5358A Englisch - B1 Let's continue reading Alan Bennett's
 Mi. 21.01.26 261-5746A Spanisch - B1 - Con gusto nuevo B1, ab L. 3
 Mo. 02.02.26 261-3350 Entspannt mit Yoga in die Woche
 Mi. 04.02.26 261-5328A Englisch - A1 - Go for it!, ab L. 3
 Do. 05.02.26 261-3476 Pilates
 Do. 05.02.26 261-3477 Pilates
 Mo. 23.02.26 261-5378A Englisch - B2 Conversation on Monday Morning
 Mo. 23.02.26 261-5386A Englisch - C1 Conversation - Monday Morning Club
 Do. 26.02.26 261-5314A Englisch für Senioren - A2/B1 - Learning by doing
 Do. 26.02.26 261-3478 Pilates in Eibach - Anfänger und Fortgeschrittene
 Fr. 06.03.26 261-3443 PiloXing in Dorfen
 Sa. 21.03.26 261-3386 Meditation erleben – Tag für Körper, Geist u. Seele
 Mo. 13.04.26 261-3387 Meditation und Achtsamkeit – Weg zur inneren Ruhe
 Mi. 15.04.26 261-5333B Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
 Mi. 15.04.26 261-5342B Englisch - A2+/B1 - Let's talk! - Englisch im Alltag
 Fr. 17.04.26 261-5358B Englisch - B1 – Conversation
 Mi. 06.05.26 261-5328B Englisch - A1 - Go for it!, ab L. 5
 Mi. 06.05.26 261-5746B Spanisch - B1 - Con gusto nuevo B1, ab L. 6
 Di. 12.05.26 261-1512 Pflegezeit finanziell planen
 Fr. 12.06.26 261-3442 PiloXing in Dorfen
 Do. 18.06.26 261-3479 Pilates in Eibach – Sommerkurs

Eitting

Fr. 08.05.26 261-1715 Wurzer Umwelt – Betriebsbesichtigung

Finsing

Fr. 06.02.26 261-3496 Fitter, sicherer u. ausgeglichener d. Taekwondo (ab 7 J.)

Forstern

Sa. 24.01.26 261-2980 Wandern mit Alpakas im Winter
 So. 25.01.26 261-2981 Wandern mit Alpakas im Winter
 Sa. 25.04.26 261-1950 Wandern mit Alpakas
 So. 26.04.26 261-1951 Wandern mit Alpakas

Hohenpolding

Mo. 12.01.26 261-3320 Hatha Yoga sanft
 Mi. 14.01.26 261-3356 SamtYoga
 Mo. 02.02.26 261-3481 Pilates
 Mo. 02.02.26 261-3448 Rundum fit und wohl
 Do. 05.02.26 261-3426 PowerVit - Rücken
 Mo. 13.04.26 261-3482 Pilates
 Mo. 13.04.26 261-3449 Rundum fit und wohl
 Mo. 08.06.26 261-3820 Nordic Walking

Isen

Mo. 12.01.26 261-5331A Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
 Mo. 12.01.26 261-5332A Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
 Fr. 23.01.26 261-3032 Sauerkr., Ingwer-Karotten...- Gemüse Fermentieren
 Sa. 24.01.26 261-1402 Faire Kaffee-Stunde
 Mi. 28.01.26 261-1404 Reisen im Alter
 Mi. 18.02.26 261-7642A Englisch SPEAKING - 10. Kl. Realsch. Prüfungsvorbereit.
 Mi. 18.02.26 261-7632B Englisch SPEAKING - 10. Kl. Mittelsch. Prüfungsvorbereit.
 Mo. 23.02.26 261-3515 ZUMBA® - Fitnessdancing
 Do. 19.03.26 261-2716 Nähkurs Trachtenrock / Wickelrock
 Mo. 20.04.26 261-5331B Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
 Mo. 20.04.26 261-5332B Englisch - A1/A2 - zurück zur Sprachsicherheit
 Do. 11.06.26 261-2717 Wir nähen eine Dirndlschürze

Oberding

So. 18.01.26 261-3019 Tortelloni und Vitello tonnato
 Sa. 24.01.26 261-3005 Gesunde Snacks selbst herstellen
 So. 25.01.26 261-3020 Aubergine-Bruschette, Pasta alla Norma, Aubergin.
 Sa. 31.01.26 261-3021 Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr
 Fr. 06.02.26 261-3002 Leckerer Kochen im Winter
 Sa. 07.02.26 261-3004 Kochen mit Hülsenfrüchten
 So. 08.02.26 261-3001 Die Ayurveda-Küche - gesund genießen
 Sa. 28.02.26 261-3090 Eltern-Kind-Kochkurs - Cheeseburger m. Pommes
 Sa. 28.02.26 261-3022 Sushi-Meisterkurs: Nigiri, Sashimi, Maki & mehr
 Sa. 07.03.26 261-3031 Grundlagen-Käseseminar
 Sa. 14.03.26 261-3012 Persische Küche - vegetarisch - mit Nina Rost!
 Fr. 20.03.26 261-3014 Grundlagen-Kochkurs
 Sa. 21.03.26 261-3027A Lasagne al ragu für Senioren
 Sa. 21.03.26 261-3094 Sushi-Kurs für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 J.)
 Fr. 17.04.26 261-3016 Gesund, aber günstig kochen
 Sa. 18.04.26 261-3091 Eltern-Kind-Kochkurs - Wir kochen Indisch (6 bis 10 J.)
 Sa. 25.04.26 261-3097 Kochen lernen für Kinder (10 bis 13 Jahre)
 So. 26.04.26 261-3023 Griechischer Kochkurs – Mediterrane Genüsse
 So. 26.04.26 261-3027B Spargelrisotto für Senioren
 Sa. 09.05.26 261-3010 Kochen mit Hülsenfrüchten
 Fr. 15.05.26 261-3015 Grundlagen-Kochkurs
 Sa. 16.05.26 261-3007 Curry Küche Indiens von Nord nach Süd
 Fr. 12.06.26 261-3028 Schokoladen-Kurs
 Fr. 19.06.26 261-3017 Gesund, aber günstig kochen
 Sa. 20.06.26 261-3011 Gesunde Snacks selbst herstellen
 Sa. 27.06.26 261-3008 Indisches Streetfood für Zuhause und unterwegs
 So. 28.06.26 261-3024 Neapolitanische Pizza, Focaccia & Co!
 So. 28.06.26 261-3096 Pizza backen für Kinder und Jugendliche (11 bis 15 J.)
 So. 05.07.26 261-3025 Gefüllte Pasta
 So. 05.07.26 261-3027C Gefüllte Pasta Rose für Senioren
 So. 12.07.26 261-3009 Indische vegetarische Küche - vitaminreich, exot.
 Sa. 18.07.26 261-3092 Eltern-Kind-Kochkurs - Tagiatelle alla boscaiola
 Sa. 18.07.26 261-3026 Spanische Genussmomente – Paella d. M.

Pastetten

Sa. 18.04.26 261-1714 Besuch der Kleinen Hofkäserei
 Mo. 20.04.26 261-1713 Besuch der Kleinen Hofkäserei

Sankt Wolfgang

Mi. 04.02.26 261-3475 Pilates
 Mi. 25.02.26 261-3352 Yoga sanft
 Di. 10.03.26 261-3424 Wirbelsäulengymnastik
 Di. 10.03.26 261-3354 Yoga für die Wirbelsäule
 Di. 10.03.26 261-3353 Yoga und Meditation

Taufkirchen (Vils)

Do. 15.01.26 261-5340A Englisch - A2/B1 - "Voices"-Auffrischkurs
 Sa. 17.01.26 261-1401 Wege durch den Siegeldschungel
 Di. 03.02.26 261-3480 Pilates in Taufkirchen
 Di. 03.02.26 261-3450 Rundum fit und wohl
 Do. 16.04.26 261-5340B Englisch - A2/B1 - "Voices"-Auffrischkurs

Walpertskirchen

Di. 14.07.26 261-1712 Die MVV- Fahrkarte - gewusst wie! Bahnhof

Wartenberg

Mo. 19.01.26 261-3517 ZUMBA® - Fitnessdancing
 Mo. 02.02.26 261-3473 Pilates in Wartenberg
 Mo. 02.02.26 261-3474 Pilates in Wartenberg
 Di. 03.02.26 261-3326 Hatha Yoga für leicht Fortgeschrittene

Wörth

Mi. 06.05.26 261-1711 Die MVV- Fahrkarte - gewusst wie! Bhf. Hörlkofen

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER SONNE!



Wir beraten Sie gerne persönlich!

solar@stadtwerke-erding.de
stadtwerke-erding.de

Ihre PV-Anlage – auf Wunsch mit
Stromspeicher und Lademöglichkeit
für Elektrofahrzeuge.



STADTWERKE
ERDING



#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.

